МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління
та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Журович Олена Анатоліївна

УДК 159.922.27

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Вікові особливості переживання суб'єктивного благополуччя працівників сфери культури

053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторі вмають посилання на відповідне джерело О.А.Журович

Керівник роботи
Кулаковський Тарас Юрійович
кандидат психологічних наук,
доцент

Житомир – 2025

Висновок кафедри _____
за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри
№_____ від «___»_____ 20__ року

Завідувач кафедри
_____ _____ _____
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи
Здобувач вищої освіти
_____ захистив (ла)
(прізвище, ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____
за шкалою ECTS _____
за національною шкалою _____

Секретар ЕК
_____ _____ _____
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Журович О. А. Вікові особливості переживання субєктивного благополуччя працівників сфери культури. - Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - Психологія - Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Магістерська робота присвячена теоретичному узагальненню та емпіричному дослідженню наукової проблеми вивчення вікових особливостей суб'єктивного благополуччя працівників, зайнятих у сфері культури. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розуміння специфіки професійної діяльності в культурі та її впливу на психічний стан особистості з урахуванням вікової динаміки

У ході дослідження проведено теоретичний аналіз вікових аспектів суб'єктивного благополуччя. Емпірична частина роботи реалізована через використання комплексного діагностичного підходу, що дозволило отримати глибоке розуміння рівня життєвого задоволення, емоційного стану та соціальних аспектів благополуччя особистості в різних вікових групах.

Отримані результати поглиблюють наукові уявлення про внутрішні механізми психологічної стійкості людини та особливості її адаптації до професійних вимог та зовнішніх умов, зокрема в контексті перманентної кризи та соціальної нестабільності.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, вікові особливості, працівники сфери культури, психологічні ресурси, перманентна криза, психологічна стійкість, адаптація, психічне благополуччя, особистість.

ABSTRACT

Zhurovych O. Age-related features of subjective well-being experience among cultural sector employees. – Qualifying paper submitted as a manuscript.
Qualifying paper for the Master's educational degree in specialty 053 – Psychology – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The Master's thesis is devoted to the theoretical generalization and empirical study of the scientific problem concerning the age-related features of subjective well-being among employees working in the cultural sector. The relevance of the research is determined by the necessity of understanding the specifics of professional activity in culture and its impact on the individual's mental state considering age dynamics.

The study included a theoretical analysis of the age aspects of subjective well-being. The empirical part of the work was implemented through the use of a comprehensive diagnostic approach, which allowed for a deep understanding of the level of life satisfaction, emotional state, and social aspects of well-being in individuals across different age groups.

The obtained results deepen scientific understanding of the internal mechanisms of human psychological resilience and the specifics of their adaptation to professional demands and external conditions, particularly in the context of permanent crisis and social instability.

Keywords: subjective well-being, age-related features, cultural sector employees, psychological resources, permanent crisis, psychological resilience, adaptation, mental well-being, personality.

ЗМІСТ

ВСТУП……. 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ КУЛЬТУРИ……7
1.1. Психологічний зміст феномену благополуччя особистості…….....7
1.2. Чинники суб'єктивного благополуччя особистості…… 15
Висновки до розділу 1……...22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ КУЛЬТУРИ……. 23
2.1. Організація емпіричного дослідження…… 23
2.2. Обґрунтування доцільності використання діагностичних методик……. 25
Висновки до розділу 2……. 30
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ КУЛЬТУРИ…… 31
3.1. Організація та проведення емпіричного дослідження вікових особливостей переживання суб'єктивного благополуччя працівників сфери культури…… 31
3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження вікових особливостей переживання суб'єктивного благополуччя працівників сфери культури……. 35
3.3. Порівняльний аналіз показників суб'єктивного благополуччя у працівників культури різних вікових груп…….. 48
Висновки до розділу 3…….. 63
ВИСНОВКИ…….. 65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…… 68
ДОДАТКИ……. 72

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Суб’єктивне благополуччя особистості слугує ключовим показником її психологічного здоров’я, задоволеності життям і соціальної адаптації. У XXI столітті особистість постійно перебуває під впливом стресових факторів, основними з-поміж яких є економічна нестабільність, надмір інформації, глобальні екологічні виклики та соціальні зміни. Украй гостро ці виклики постали у зв’язку зі світовою пандемією COVID-19, яка призвела до змін у способі життя, соціальних комунікаціях та загальному відчутті безпеки. Війна в Україні спричинила новий потужний впливовий фактор, який підвищив рівень тривожності, невизначеності та психологічного напруження серед населення. В умовах такої кризи стає особливо актуальне дослідження вікових особливостей переживання суб’єктивного благополуччя працівників сфери культури. Це спричинено необхідністю ідентифікації ключових детермінант, що сприяють підтримці психологічної стійкості та життєздатності. Глибше розуміння впливу стресогенних факторів і адаптаційних механізмів дозволить створювати ефективні стратегії для збереження ментального здоров’я та формування позитивного психологічного клімату серед культурних працівників.

Суб’єктивне благополуччя особистості активно досліджується українськими вченими, серед яких: О. Абрамюк, І. Горбаль, Т. Данильченко, Н. Каргіна, Л. Коробка, А. Курова, Є. Лазеба, С. Мащак, Л. Сохань, Т. Титаренко, А. Харитинський та ін. Роботи дослідників зосереджуються на вивченні різноманітних аспектів суб’єктивного благополуччя людини, що сприяє кращому розумінню цього явища і пошуку шляхів його покращення. Деякі автори акцентували увагу на соціальних, психологічних і культурних чинниках, які впливають на загальний стан благополуччя людини. Також значна увага приділяється питанням, як зовнішні обставини – зокрема, економічні труднощі, соціальні зміни, культурні та соціальні норми – впливають на відчуття благополуччя особистості. Вчені також досліджували вплив кризових ситуацій

на здатність людини зберігати позитивне відчуття благополуччя, відзначаючи важливість психологічної стійкості та адаптації в умовах стресу.

Щастя і емпатія є важливими психологічними чинниками, що значною мірою впливають на суб'єктивне благополуччя особистості, оскільки здатність переживати почуття щастя та розуміти емоції інших людей дає змогу формувати позитивне ставлення до життя, гармонійних взаємин та емоційної стабільності. Специфіку переживання почуття щастя досліджували А. Литвинчук і Т. Можаровська, а психологічні основи розвитку емпатії людини – І. Гречуха, Л. Журавльова, Т. Коломієць та ін.

Проте слід зауважити, що феномен суб'єктивного благополуччя особистості в умовах кризових ситуацій, зокрема, в умовах війни недостатньо досліджений. Війна створює нові виклики, що значно впливають на психологічний стан та здатність людини підтримувати відчуття щастя і благополуччя. Стресові фактори, такі як невизначеність, тривога, соціальні зміни та емоційні потрясіння, можуть призводити до погіршення психічного здоров'я. Саме тому вивчення чинників суб'єктивного благополуччя особистості важливе для розробки ефективних програм підтримки ментального здоров'я та збереження психологічного благополуччя в суспільстві.

Мета дослідження – проведення аналізу вікових особливостей переживання суб'єктивного благополуччя працівників сфери культури, розробка рекомендацій щодо їх профілактики та подолання

Завдання дослідження:

1.Провести теоретичний аналіз наявних досліджень, тематики психологічного благополуччя в іноземній та вітчизняній науковій літературі.

2. Провести аналіз психологічного змісту переживання суб'єктивного благополуччя вікових груп працівниками сфери культури.

3. Розробити та здійснити емпіричне дослідження вікових особливостей переживання суб'єктивного благополуччя особистості.

4. Розробити та опробувати програму покращення психологічного здоров`я працівників культури, рекомендації для профілактики й подолання

вікових специфічних аспектів переживань у працівників сфери культури.

Об'єкт дослідження: суб'єктивне благополуччя працівників культури.

Предмет дослідження: вікові особливості переживання суб'єктивного благополуччя працівників сфери культури.

Методи дослідження. *Теоретичні методи:* аналіз – передбачає вивчення наукової літератури, праць вітчизняних і зарубіжних дослідників з метою розкриття сутності поняття суб'єктивного благополуччя вікових особливостей, його складових та чинників, що на нього впливають; синтез – використовується для узагальнення отриманих даних та формування загальної концепції дослідження; порівняльний аналіз – дозволяє зіставити різні підходи до визначення суб'єктивного благополуччя, а також оцінити відмінності у впливі чинників у різних соціально-культурних та економічних умовах; метод класифікації – застосовується для систематизації та групування чинників, що впливають на вікові особливості переживання суб'єктивне благополуччя працівників культури; систематизація отриманих даних – використовується для логічного впорядкування інформації та виявлення ключових закономірностей у досліджуваній темі. *Емпіричні методи:* теоретичний аналіз, порівняння, систематизація і узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження;

Практичне значення дослідження полягає в тому, що вивчення вікових особливостей переживання суб'єктивного благополуччя працівників культури надає можливість розробити ефективні стратегії для підтримки ментального здоров'я, особливо в умовах стресових ситуацій і криз. Так, результати дослідження можна буде в подальшому використати з метою створення програм психологічної підтримки, які виступають засобом адаптації людини до складних умов, зниження рівня її тривожності та стресу, а також покращення якості життя в цілому.

Апробація результатів дослідження. Провідні результати дослідження було представлено на наступних конференціях:

1. Науково-практична конференція «Актуальні питання теорії та практики сучасної психології: виклики, перспективи та міждисциплінарні підходи» 11

квітня 2025 року, Черкаський державний технологічний університет.

2. «Трансформація світового порядку в XXI столітті та її вплив на життя українського суспільства», всеукраїнська науково-практична конференція (XL Харківські політологічні читання, м. Харків, 31 жовтня 2025 року).

3. XI міжнародна науково-практична конференція **GLOBAL TRENDS IN SCIENCE AND EDUCATION** 17-19листопада 2025 року м. Київ.

Публікації. Основні положення і зміст роботи відображені в публікаціях.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 32 найменування. Загальний обсяг роботи – 82 сторінки. Основний зміст роботи викладено на 65 сторінках друкованого тексту. У роботі міститься 6 рисунків, 10 таблиць і 3 додатки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ КУЛЬТУРИ

1.1. Психологічний зміст феномену благополуччя особистості

Благополуччя особистості – це гармонійний стан людини, який відображає її внутрішню рівновагу, задоволеність життям і здатність долати певні виклики. Воно охоплює емоційний комфорт, самореалізацію, здорові стосунки з оточенням та почуття смислу в житті. Психологічний аспект цього феномену полягає в умінні підтримувати позитивний світогляд, адаптуватися до змін і розвивати власний потенціал. Вивчення благополуччя допомагає краще зрозуміти, як внутрішні переконання, життєві цінності та психологічні механізми впливають на якість життя людини.

Спершу розпочнемо наше дослідження з аналізу поняття «особистість», тому що розуміння цієї категорії є основою для глибшого дослідження явища благополуччя. «Особистість» є однією з основоположних категорій у психології, соціології та філософії, що відображає індивідуальні особливості кожної людини. Це поняття охоплює сукупність психічних, емоційних та соціальних характеристик, які визначають унікальність і неповторність кожної особи. Особистість формує внутрішній світ людини, її поведінкові реакції, мотивацію та ставлення до навколишнього середовища. Вона проявляється через різноманітні аспекти, такі як самосвідомість, соціальна взаємодія, емоційний стан і когнітивні процеси. Розуміння особистості є ключовим для дослідження індивідуальних відмінностей, міжособистісних відносин і психологічного розвитку.

З огляду на міркування С. Л. Рубінштейна, В. В. Зеньковського, В. Ф. Войно-Ясенецького та інших видатних мислителів, можна з упевненістю стверджувати, що в основу категорій психології доцільно покласти поняття «дух, душа, тіло» та «Я», через яке людина осмислює свій внутрішній і

зовнішній світ. Варто зазначити, що за таким підходом до «буквального» розуміння психології чітко простежується зв’язок із особистістю, її діяльністю та духовністю [25, с. 9].

В. Турбан стверджує, що особистість є найвищою стадією розвитку індивіда. На відміну від особи, яка адаптується до соціального та природного середовища на основі засвоєних соціальних норм, особистість оцінює ці норми критично. Вона визначає свою діяльність, спираючись на власні етичні переконання та особисті естетичні судження [30, с. 32].

Н. Торба вважає, що особистість є новим якісним утворенням, яке формується в процесі життя в суспільстві та в умовах реальних соціальних відносин як великого (макросоціального), так і малого (мікросоціального) середовища. Її розвиток визначається суспільно-історичними умовами і соціальними законами. Людина не народжується особистістю, а стає нею через спілкування та діяльність. Особистістю виступає не певна людина, яка є носієм свідомості. Кожна особистість містить не лише своє теперішнє, але й своє минуле і майбутнє, оскільки досвід, способи задоволення потреб та система відносин частково зберігаються, впливаючи на формування особистості [29, с. 16].

За словами С. Максименка, особистість є формою існування людської психіки, яка являє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, усвідомленої діяльності та саморегуляції, маючи при цьому свій унікальний і неповторний внутрішній світ [15, с. 11]. Учений зазначає, що особистість відзначається цілісністю, унікальністю, активністю, вираженням, відкритістю, саморозвитком і саморегуляцією. Зазначені ознаки підкреслюють, що особистість є комплексною та динамічною системою, яка інтегрує різноманітні аспекти індивідуального життя. Цілісність відображає єдність внутрішніх компонентів особистості, унікальність підкреслює її неповторність, активність виявляється в прагненні до досягнень і впливу на навколишній світ, вираження та відкритість стосуються способів комунікації та взаємодії з оточенням. Саморозвиток і саморегуляція вказують на здатність особистості до адаптації та

вдосконалення [15, с. 11–16].

За словами Т. Вербельчук та однодумців, особистість визначається такими характеристиками, як стійкість, цілісність і активність. Вона має певну психологічну структуру, яка включає кілька ключових складових. Перш за все, це можливості особистості, які відображають рівень розвитку її когнітивних, емоційних та вольових процесів. До них належать здатність до пізнання, емоційна чутливість, сила волі, пам’ять та набуті знання й культурний досвід. Другою важливою складовою є властивості особистості, до яких відносяться темперамент, риси характеру та унікальні індивідуальні особливості, що визначають поведінкові реакції людини. Третім компонентом є спрямованість особистості – це її життєві цілі, мотиви та прагнення, які формують поведінку та визначають, у якому напрямку людина рухається у своєму розвитку [1, с. 124].

З вище зазначеного, можна стверджувати, що особистість – це динамічна і комплексна структура, яка відображає унікальні психічні, емоційні та соціальні особливості індивіда. Вона є цілісною та відкритою системою, яка постійно змінюється і адаптується, самовизначаючись у соціокультурному контексті та часі. Особистість включає в себе здатність критично оцінювати соціальні норми, розвивати власні етичні переконання, активно взаємодіяти з навколишнім світом, а також формувати та реалізовувати власну життєву історію. Ця концепція підкреслює важливість саморозвитку, саморегуляції і здатності до адаптації, що дозволяє особистості активно управляти своїм життям і майбутнім. Важливий аспект повноцінного функціонування особистості – це її благополуччя, що відображає рівень задоволеності життям, гармонію між емоційним станом, соціальними зв’язками та особистими досягненнями. Далі розглянемо феномен благополуччя особистості та його психологічний зміст.

У початкових дослідженнях поняття благополуччя здебільшого асоціювалося зі станами щастя і загальної задоволеності життям (Argyle & Martin, 1991; Bradburn, 1969; Diener, 1984; Kahneman & Deaton, 2010;

Lyubomirsky & Lepper, 1999; Seligman, 2006; Fordyce, 1988 та ін.). З часом це уявлення отримало розвиток і стало включати ширший спектр аспектів, зокрема когнітивні, мотиваційно-ціннісні та поведінкові складові (Ryan & Deci, 2000; Keyes, 2002; Waterman, 1993; White & Dolan, 2009; Hyde, Wiggins, Higgs & Blane, 2003 та ін.). Без інтеграції цих елементів неможливо повністю осмислити функціонування людської психіки як цілісного феномену. Для більш глибокого аналізу благополуччя особистості в наукових дослідженнях поступово стали застосовувати ширше коло понять, таких як якість життя, задоволеність життям, емоційний комфорт, психічне здоров'я, успішність, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, особистісне благополуччя, соціальне благополуччя, сімейне благополуччя, матеріальне і економічне благополуччя, професійне благополуччя та онтологічне благополуччя. Дослідження природи і сутності благополуччя особистості традиційно базується на гедоністичному та евдемоністичному підходах, які мають свої витоки у відповідних філософських традиціях [31, с. 150].

Гедоністичний підхід (від грец. hedone – задоволення) спирається на біхевіористичні та когнітивно-психологічні концепції, визначає благополуччя як прагнення людини до задоволення і уникнення негативних переживань. Е. Дінер (2009) вважав благополуччя поєднанням задоволеності життям, наявності позитивних емоцій та мінімізації негативних. Він розробив шкалу вимірювання задоволеності життям, яка стала стандартом у дослідженнях суб'єктивного благополуччя. Надалі вчений довів, що благополуччя є стабільним і довготривалим явищем, а індивідуальні риси особистості визначають, чи буде людина сприймати свої життєві обставини як позитивні або негативні [31, с. 151].

Евдемоністичний підхід (від грец. eudaimonia – щастя, блаженство) базується на принципах гуманістичної та позитивної психології та визначає благополуччя як процес особистісного розвитку, самореалізації та набуття людиною статусу активного творця власного життя. Засновник позитивної психології M. Seligman досліджував риси характеру та поведінку щасливих

людей, зміщуючи фокус психології з виправлення негативного на розвиток позитивних якостей. M. Seligman виокремив три рівні життя: приємне (насичене позитивними емоціями), гідне (самореалізація через особисті переваги) та осмислене (служіння вищим цілям). Він наголошує, що справжнє щастя досягається не лише через приємні відчуття, а через реалізацію власних здібностей [32].

На думку А. Харитинського, окремої уваги також заслуговують інші підходи до вивчення благополуччя, які, хоча ґрунтуються на гедоністичному та евдемоністичному підходах, значно розширюють наукове розуміння цього явища, доповнюючи його новими змістовними аспектами. Серед них виділяються концепції якості життя, аксіологічний та суб'єктно-діяльнісний підходи. Концепції якості життя трактують благополуччя ширше, ніж гедоністичний і евдемоністичний підходи, охоплюючи не лише емоційні й особистісні чинники, але й фізичне, психологічне та соціальне функціонування людини [31, с. 152].

Глибше розуміння благополуччя було досягнуто в межах аксіологічного підходу, що розглядає це явище крізь призму ціннісно-смислових утворень особистості. В соціально-психологічному аспекті благополуччя відображається в уявленнях людини про себе, свої стани, стосунки та життя загалом, базуючись на оцінці відповідності власних потреб і соціальних ідеалів гарного життя. С. Карпенко визначає благополуччя як ціннісно-смислову категорію, тоді як Ж. Вірна вважає, що ключова роль у досягненні суб'єктивного, психологічного і соціального благополуччя відведена системі цінностей. На неї покладається забезпечення задоволення базових потреб, сприяння професійній та особистісній самореалізації, покращення міжособистісних взаємин і наповнення життя позитивними емоціями [2].

Суб'єктно-діяльнісний підхід у дослідженні благополуччя особистості, на думку А. Харитинського, найкраще відображає це поняття в цілому. Він включає сучасні розробки, де особистість розглядається як цілісна, інтегрована та самодіяльна сутність, здатна до моральної, відповідальної, вільної та творчої

взаємодії з навколишнім світом. Така взаємодія є проявом її автентичного існування [31, с. 123].

В. Осьодло підкреслює, що благополуччя особистості суттєво залежить від активації процесів саморозвитку, самовизначення та самоорганізації. Рефлексія, оновлюючи знання про себе, звільняє людину від обмежень і допомагає відкривати нові форми активності, сприяючи створенню унікальної життєвої самоідентичності [21, с. 66].

Отже, у рамках зазначених підходів вчені різними способами трактують явище «благополуччя особистості», фокусуючись на його окремих аспектах і навіть ототожнюючи його з іншими схожими, але взаємодоповнюючими поняттями. Вони аналізують як суб'єктивні переживання, так і об'єктивні фактори, що впливають на загальний стан благополуччя людини. На нашу думку, психологічний зміст феномену благополуччя особистості полягає в інтеграції емоційних, когнітивних, мотиваційних та соціальних чинників, які визначають відчуття задоволення життям і особистісного розвитку. Це не лише відсутність проблем, але й активний процес самопізнання, самореалізації та побудови гармонійних стосунків з іншими, що сприяє формуванню внутрішнього ресурсу для подолання життєвих викликів.

Отже, благополуччя особистості можна розглядати як складне і багатогранне явище, що поєднує різні аспекти життя людини – від фізичного здоров'я до емоційної рівноваги та соціальної реалізації. Однак важливо враховувати, що об'єктивні показники благополуччя не завжди відображають внутрішнє сприйняття людиною свого стану. Саме тому особливого значення набуває поняття суб'єктивного благополуччя особистості, яке акцентує увагу на індивідуальному відчутті щастя, задоволеності життям та психологічного комфорту.

А. Харитинський зазначає, що суб'єктивне благополуччя особистості є багатогранним і інтегративним феноменом, що передбачає комплексне переживання задоволення від успішної реалізації людини в різних її сферах життя та відповідно до ціннісних і смислових орієнтацій. Водночас це здатність

бути активним і повноцінним суб'єктом, творцем власного життя, залученим до важливої професійної діяльності та виконання соціальних ролей. Такий стан благополуччя сприяє розвитку творчого потенціалу та усвідомленому формуванню унікальної життєвої самоідентичності протягом життя [31, с. 155].

І. Горбаль вважає, що суб'єктивне благополуччя можна розглядати як змінювану когнітивно-емоційну оцінку людиною якості свого життя загалом і його окремих аспектів. Ця оцінка формується під впливом об'єктивних чинників, які особистість сприймає, осмислює та засвоює відповідно до своїх індивідуально-типологічних особливостей [4, с. 300].

Д. Отич та І. Чабан зазначають, що суб'єктивне благополуччя – це індивідуальне сприйняття особистістю себе в різних життєвих ситуаціях, переживання як позитивних, так і негативних емоцій та впливів, осмислення важливих процесів у різних сферах життя і оцінка того, наскільки ці процеси її задовольняють. Інші психологічні фактори особистості мають значний вплив на рівень суб'єктивного благополуччя [22, с. 40].

І. Коробка вважає, що суб'єктивне благополуччя відображає емоційно-оцінювальне ставлення людини до свого життя, власної особистості та взаємин з оточенням. Воно проявляється через загальну задоволеність життям та його окремими аспектами, створюючи основу для автономії, самореалізації та розкриття особистісного потенціалу [12, с. 90].

На думку Т. Можаровської, поняття «психологічне благополуччя», «суб'єктивне благополуччя» і «щастя» часто використовують в якості синонімів, що вказує на їхню спільність у контексті вивчення благополуччя. Щастя як психологічний феномен включає декілька ключових аспектів, таких як задоволеність життям, усвідомлення власного існування, домінування позитивних емоцій, а також позитивне ставлення до себе та оточуючого світу. Структура психологічного благополуччя охоплює різні компоненти, такі як самосвідомість, позитивне ставлення до інших, автономія, життєва мета та особистісне зростання. Забезпечення психологічного благополуччя уможливлюється завдяки гармонійному наповненню ключових сфер життя

особистості, які визначають її суб'єктивне відчуття благополуччя [19, с. 162].

На думку Н. Кузьміч, психологічне благополуччя представляє собою багатогранне явище, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові складові особистості, а також фізичні, духовні, соціальні, матеріальні та психологічні аспекти [13, с. 104].

На наш погляд, психологічне благополуччя є багатогранним явищем, яке поєднує як внутрішні переживання особистості, так і зовнішні чинники, що впливають на її життєву гармонію. Дійсно, його часто ототожнюють із суб'єктивним благополуччям та щастям, що підкреслює тісну взаємодію цих понять. Однак важливо розуміти, що психологічне благополуччя є не статичним станом, а динамічним процесом, який формується під впливом особистісних характеристик, соціального середовища та життєвих обставин. Ключовим аспектом у досягненні благополуччя є гармонійний розвиток різних сфер життя: самосвідомості, взаємин, професійної реалізації, фізичного здоров'я та духовного зростання. Важливим є не лише домінування позитивних емоцій, але й спроможність особистості конструктивно ставитися до труднощів, знаходити сенс у власному досвіді та підтримувати внутрішню стійкість. Відзначимо, що психологічне благополуччя – це не лише про щастя у традиційному розумінні, а про спроможність людини усвідомлено керувати своїм життям, розкривати потенціал, зберігати внутрішню рівновагу та знаходити сенс у кожному етапі свого розвитку.

Таким чином, феномен благополуччя особистості є складним і багатовимірним утворенням, що охоплює емоційний, когнітивний, мотиваційний та соціальний аспекти життя людини. Він визначається не лише рівнем задоволеності життям, але й здатністю до самореалізації, адаптації та гармонійної взаємодії з навколишнім середовищем. Благополуччя включає як об'єктивні чинники, так і суб'єктивне сприйняття свого стану, що робить його динамічним і унікальним для кожної особистості. У сучасних дослідженнях цей феномен розглядається через різні концептуальні підходи, які підкреслюють важливість ціннісних орієнтацій, рефлексії та активної життєвої позиції у

формуванні та підтримці благополуччя. Суб'єктивне благополуччя виступає вагомим компонентом загального благополуччя особистості, оскільки воно відображає індивідуальне сприйняття свого життя, емоційного стану та досягнень. Це поняття включає в себе оцінку людиною якості свого життя, враховуючи як позитивні, так і негативні емоції, що виникають в різних життєвих ситуаціях. Суб'єктивне благополуччя є змінним і залежить від особистісних особливостей, а також від того, як людина осмислює свої життєві обставини і адаптується до них.

1.2. Чинники суб'єктивного благополуччя особистості

Українське суспільство переживає складні часи, адже країна ще не встигла оговтатись від наслідків пандемії COVID-19, але вже вступила в період воєнного стану через агресію росії. Упродовж трьох років люди живуть в умовах постійного стресу, стикаючись з психологічними і фізичними труднощами, а також невизначеністю щодо свого майбутнього. Такі екстремальні обставини можуть призводити до нервово-психічних розладів, психосоматичних захворювань, зниження працездатності, втрати оптимізму і надії на краще майбутнє. У таких умовах надзвичайно важливо надавати психологічну підтримку, допомагати людям подолати депресію та підвищити рівень суб'єктивного благополуччя.

І. Горбаль виокремлює три основні групи чинників, що впливають на суб'єктивне благополуччя. Перша група охоплює інтерперсональні фактори, серед яких екстраверсія, нейротизм, відкритість до нового досвіду, впевненість у собі, позитивне самовідношення, внутрішній локус контролю, висока самооцінка, відсутність внутрішніх конфліктів, оптимізм, емпатія, відчуття щастя, схильність до лідерства та інші подібні риси. Друга група складається з зовнішніх або формальних факторів, що включають економічні ресурси, працевлаштування, особливості політичного режиму й демографічні характеристики. Третя група стосується соціально-психологічних чинників, таких як соціальна залученість, схвалення, підтримка та порівняння в

соціальному контексті [3, с. 44].

За словами С. Мащак і Х. Кучвара, у часи війни сприйняття суб'єктивного благополуччя та щастя зазнає суттєвих змін. На задоволеність життям, почуття щастя та внутрішньої гармонії впливають не лише зовнішні об'єктивні обставини, такі як війна в Україні, але й особисті цінності та мотивація людини. Це значною мірою залежить від того, наскільки індивід відчуває себе суб'єктивно благополучним. Важливою є здатність ставити реальні та адекватні цілі, а також те, які цінності впливають на їх визначення. Людина повинна бачити сенс у своїх діях та мати реалістичні очікування від результатів. Психологи та психотерапевти повинні це враховувати при роботі з клієнтами, які не відчувають благополуччя. Якщо неможливо змінити певні об’єктивні фактори життя (такі як війна, смерть, руйнування), то зміна ставлення до цих ситуацій може допомогти людині почуватися краще. Для багатьох українців проблеми можуть бути пов’язані з відсутністю сенсу в житті, і це більше внутрішня, ніж зовнішня проблема, яку треба вирішувати [16, с. 9].

Відзначимо, що працевлаштованість є важливим чинником суб’єктивного благополуччя людини, адже стабільна робота забезпечує їй фінансову незалежність, дає можливість для особистісного розвитку і соціальної інтеграції. Вона впливає на самооцінку, відчуття реалізації та задоволення життям, тому що праця часто є джерелом не лише матеріального добробуту, але й емоційного комфорту та внутрішнього спокою. Крім того, працевлаштованість сприяє відчуттю корисності та значущості, що позитивно позначається на психічному здоров’ї.

Т. Титаренко підкреслює, що щастя, благополуччя та, опосередковано, психологічне здоров’я не залежать безпосередньо від економічних чинників. Першочергово вони визначаються позитивними взаєминами в значущих спільнотах, рівнем цілісності, самореалізації, креативності та стійкості до стресів [28, с. 31].

Т. Данильченко вказує, що благополуччя визначається через порівняння

особистістю себе з суб'єктивними нормами, еталонами та ідеалами, а також через наявність «значущого іншого» (референтної групи). Стандарти порівняння відображають соціальні та культурні цінності суспільства або груп, до яких належить людина. Часте порівняння себе з іншими знижує рівень суб'єктивного благополуччя [5].

Ю. Завадський виділяє декілька соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі. Серед них – адаптація та толерантність, ціннісна та орієнтаційна єдність із партнером щодо сумісності та благополуччя шлюбних стосунків. Важливими є також задоволеність шлюбом і узгодженість поглядів на значущість сімейних цінностей у таких сферах, як емоційна, інтимно-сексуальна, побутова, батьківська, а також сфери особистісної ідентифікації та соціальної активності. Крім того, важливим чинником є можливість особистісного розвитку та досягнень у поєднанні з переважанням сімейних цінностей, чіткість і узгодженість рольових очікувань і домагань, а також схожість уявлень про рольову поведінку. Лише за умови низького рівня конфліктності, подружньої підтримки, емоційного комфорту та культури спілкування можна досягти високого рівня благополуччя в сімейних стосунках [7, с. 40].

Д. Отич та І. Чабан встановили, що позитивна та адекватна самооцінка дорослих, використання конструктивних копінг-стратегій та розвиток здатності толерантно ставитися до життєвої невизначеності можуть покращити рівень їх суб'єктивного благополуччя [22, с. 40].

На нашу думку, позитивна самооцінка є важливим чинником суб'єктивного благополуччя особистості, оскільки вона впливає на те, як людина сприймає себе, власні можливості та досягнення. Висока самооцінка сприяє почуттю задоволення від власного життя, допомагає впевненіше долати труднощі та виклики, підтримує внутрішню гармонію і психологічну стійкість. Люди з позитивною самооцінкою здатні краще адаптуватися до змін та справлятися з негативними емоціями, що сприяє підвищенню їх загального благополуччя.

К. Мілютіна та Л. Сарри провели емпіричне дослідження чинників суб'єктивного благополуччя під час пандемії COVID-19 і карантинних обмежень. У ході роботи вони визначили ряд факторів, що сприяють суб'єктивному благополуччю. До об'єктивних чинників належать такі аспекти, як вік, працевлаштування і навчання, тоді як суб'єктивні включають толерантність до невизначеності, використання копінг-стратегій позитивної переоцінки та планування для вирішення проблем. Натомість негативними факторами для суб'єктивного благополуччя виявилися інтолерантність до новизни, нерозв'язності й невизначеності, а також схильність до копінг-стратегій уникнення та взяття відповідальності. Останній чинник, взяття відповідальності, у контексті невизначеності й неможливості розв'язання проблем проявляється як неконструктивний спосіб реагувати на ситуацію [17, с. 17].

Підкреслимо, що відкритість до нового досвіду та впевненість у собі є важливими чинниками суб'єктивного благополуччя особистості. Вони сприяють здатності адаптуватися до змін, приймати нові виклики та позитивно оцінювати свої можливості. Люди з високим рівнем упевненості в собі, як правило, відчувають більшу задоволеність життям, оскільки мають позитивне ставлення до себе та до навколишнього світу, що дозволяє їм знижувати стрес і знаходити радість у щоденних ситуаціях.

Емпатія також може виступати як один із чинників суб'єктивного благополуччя, адже люди, що виявляють емпатію, зазвичай мають кращу соціальну підтримку, а це позитивно впливає на їхню психологічну рівновагу та емоційне самопочуття. У своїх дослідженнях Л. Журавльова розглядає емпатію як багатовимірне явище, що включає кілька ключових аспектів. Також вона визначає емпатію як емоційний, когнітивний і комплексний афективно-когнітивний процес. Крім того, Л. Журавльова характеризує її як раціонально-емоційно-інтуїтивну форму відображення та підкреслює взаємодію емоційних, пізнавальних, дієвих, комунікативних і поведінкових складових. Емпатія, за її підходом, є інтеграцією когнітивних, емоційних і практичних процесів у єдину

цілісну систему [6, с. 227].

А. Литвинчук і Т. Можаровська визначають щастя як феномен, який тісно пов'язаний з різними аспектами благополуччя – фізичним, психологічним, соціальним і духовним. Почуття щастя є високосуб'єктивним і має багатогранну природу. Вони виокремлюють чотири основні групи трактування цього почуття: 1) стан фізичного, психологічного та духовного благополуччя; 2) комфорт, безпека та відчуття спокою; 3) трансцендентні переживання; 4) позитивна орієнтація на майбутнє, що сприяє оптимістичному сприйняттю завтрашнього дня. Результати досліджень підтверджують існування статистично значущих взаємозв'язків між переживанням щастя, тісними емоційними стосунками і активною соціальною участю [14, с. 55].

Тож відчуття щастя значною мірою впливає на суб'єктивне благополуччя особистості, оскільки воно визначає емоційну та психологічну стійкість, рівень задоволеності життям і взаємодії з оточенням. Зв'язок між щастям, емоційними стосунками і соціальною активністю підкреслює важливість соціальної підтримки для загального самопочуття і психологічного благополуччя.

На переконання Т. Коломієць, міжособистісна взаємодія – це невід'ємна складова людського життя. Вона суттєво впливає на рівень суб'єктивного благополуччя і психологічного комфорту особистості, а також сприяє успішній самореалізації людини в різних сферах життя [11, с. 151].

Ми вважаємо, що міжособистісна взаємодія відіграє значну роль у формуванні суб'єктивного благополуччя людини, оскільки саме через спілкування, підтримку та емоційний обмін людина знаходить гармонію, впевненість і задоволеність життям. Соціальні зв'язки здатні зменшити стрес, створити відчуття безпеки і допомогти людині значно легше долати труднощі. Позитивна взаємодія з оточенням зміцнює самооцінку, підвищує впевненість у собі й сприяє особистісному розвитку, адже через спілкування людина розширює власний світогляд, отримує підтримку і натхнення для самореалізації.

Т. Можаровська і А. Литвинчук наголошують, що відчуття тривоги та

прагнення знайти способи знизити її рівень є важливим аспектом для психологів-дослідників та практиків. Тривога – це негативна емоція, яка виникає, коли ми очікуємо чогось невідомого і неконтрольованого, що здається нам страшним і важким для розуміння. Відтак, пошук шляхів, які можуть привести до відчуття щастя, стає важливим інтуїтивним процесом для зниження рівня тривоги [20, с. 267].

На наш погляд, відчуття тривоги значно впливає на суб'єктивне благополуччя людини, позаяк воно призводить до підвищеного рівня стресу, внутрішнього дискомфорту та емоційного виснаження. Тривога може знижувати здатність людини позитивного сприймати своє життя, зменшувати її емоційну стійкість і навіть призводити до розвитку депресивних станів. Коли людина постійно переживає тривогу, це може створювати відчуття безнадії, що негативно позначається на її самопочутті й задоволеності життям. Водночас зниження рівня тривоги завдяки розвитку здорових механізмів подолання стресу та пошук шляхів до щастя дозволяє людині відновити емоційну рівновагу, підвищити її самооцінку та відчуття внутрішньої гармонії. Ефективне управління тривогою допомагає покращити психологічне благополуччя, збільшує рівень задоволеності життям та сприяє досягненню вищого рівня суб'єктивного благополуччя.

Таким чином, вікова специфіка суб'єктивного благополуччя людини залежить від множини чинників, які можуть як сприяти його підвищенню, так і знижувати рівень задоволеності життям. Позитивні чинники, такі як емоційна стійкість, соціальна підтримка, самооцінка, самореалізація та здатність до емпатії, дають змогу людині відчувати гармонію, щастя і внутрішню рівновагу. Водночас негативні чинники, зокрема тривога, стрес, низька самооцінка, самотність та емоційне вигорання, можуть суттєво погіршити стан особистості, знижуючи її рівень щастя та емоційну стійкість. Тому важливо підтримувати та розвивати здорові механізми подолання стресу, сприяти позитивним міжособистісним зв'язкам і спрямовувати зусилля на зміцнення внутрішнього благополуччя, що дозволить особистості долати життєві труднощі та

підтримувати високий рівень задоволення життям.

Висновки до розділу 1

В результаті аналізу теоретичних засад вікових особливостей переживання суб'єктивного благополуччя працівників сфери культури:

1. Було встановлено, що благополуччя особистості є не лише результатом зовнішніх умов, але й глибоко внутрішнім процесом. Це гармонія між тим, що ми відчуваємо, як ми взаємодіємо з іншими людьми і як ми сприймаємо себе. Суб'єктивне благополуччя є ключовим у цьому процесі, оскільки те, як ми оцінюємо своє життя і приймаємо його виклики, визначає нашу здатність відчувати щастя. Важливо пам'ятати, що благополуччя це є кінцевою метою, а постійним процесом розвитку, адаптації та самореалізації, що допомагає людині зберігати внутрішню рівновагу навіть у випадку, якщо змінюються зовнішні обставини.

2. Було виявлено, що суб'єктивне благополуччя особистості визначається трьома основними групами чинників. Перша група – інтерперсональні чинники, серед яких важливими є особистісні характеристики, такі як екстраверсія, впевненість у собі, позитивне ставлення до себе, високий рівень самооцінки, оптимізм та здатність до емпатії. Ці аспекти допомагають людині справлятися з труднощами, підтримувати емоційну рівновагу та зберігати внутрішню гармонію. Друга група – зовнішні чинники, до яких відносяться економічні умови, працевлаштованість, соціально-політична ситуація і демографічні характеристики. Вони також можуть суттєво впливати на якість життя, забезпечуючи необхідні ресурси для особистого розвитку та соціальної інтеграції. Третя група – соціально-психологічні чинники, що охоплюють соціальну залученість, підтримку оточення та схвалення, а також взаємодію з іншими людьми. Соціальні зв'язки й емоційна підтримка є важливими для підвищення рівня суб'єктивного благополуччя, адже вони забезпечують відчуття безпеки і сприяють психологічному комфорту.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ КУЛЬТУРИ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Задля вивчення вікової специфіки переживання суб'єктивного благополуччя працівників сфери культури ми провели емпіричне дослідження, яке охопило 40 працівників сфери культури. До вибірки увійшли представники різних професійних напрямків: працівники клубів, бібліотек, музеїв та шкіл мистецтв. Дослідження здійснювалось у форматі психолого-педагогічного експерименту, що включав три етапи: констатувальний, формувальний і контрольний.

Мета констатувального етапу експерименту – виявити рівень суб'єктивного благополуччя працівників сфери культури.

Завдання констатувального етапу експерименту:

1. Вибрати і обґрунтувати діагностичні методики для оцінки рівня суб'єктивного благополуччя.

2. Провести первинну діагностику учасників дослідження.

3. Проаналізувати отримані дані та визначити провідні фактори, які впливають на рівень суб'єктивного благополуччя.

Планується використання психодіагностичних методик, зокрема тестів оцінки рівня задоволеності життям, шкал психологічного благополуччя та опитувальників для визначення впливу соціальних і професійних факторів.

Мета формувального етапу експерименту – розробити і впровадити програму психологічного супроводу працівників сфери культури задля підвищення рівня їхнього суб'єктивного благополуччя.

Завдання формувального етапу експерименту:

1. Розробити програму психологічної підтримки, що включатиме спеціальні методики саморегуляції, емоційної підтримки та розвитку

професійної мотивації.

2. Впровадити програму серед учасників дослідження.

У рамках програми передбачається проведення тренінгів психологічної саморегуляції, групових консультацій, застосування технік емоційної підтримки та вправ для підвищення професійної мотивації. Учасники отримають індивідуальні рекомендації та братимуть участь у практичних заняттях.

Мета контрольного етапу експерименту – оцінити ефективність впровадженої програми та визначити динаміку змін у рівні суб'єктивного благополуччя.

Завдання контрольного етапу експерименту:

1. Повторно діагностувати рівень суб'єктивного благополуччя.

2. Порівняти отримані результати до та після впровадження програми.

3. Проаналізувати ефективність методів підвищення суб'єктивного благополуччя та сформулювати рекомендації.

Для проведення дослідження нами були використані різні методи. Теоретичні методи включали аналіз, що дозволив з'ясувати головні теоретичні підходи до суб'єктивного благополуччя, його компоненти і чинники впливу. Метод синтезу допоміг об'єднати різні аспекти цієї проблеми для формування комплексного підходу. Порівняльний аналіз дав змогу оцінити вплив різних соціальних та психологічних чинників. Метод класифікації допоміг нам визначити типи чинників впливу, таких як соціальні, психологічні, економічні та культурні. Систематизація отриманих даних сприяла впорядкуванню інформації для подальшого аналізу.

Серед емпіричних методів було використано психолого-педагогічний експеримент, що складався з констатувального, формувального і контрольного етапів. Діагностичні методики дозволили оцінити рівень задоволеності життям і загальний рівень суб'єктивного благополуччя працівників сфери культури. Для аналізу результатів ми застосовували статистичні методи, що включали якісний та кількісний аналіз отриманих даних.

Дослідження проводилось в умовах, які забезпечували комфорт учасників, у зручний для респондентів час, з дотриманням етичних норм і конфіденційності. Учасникам було надано інструктаж про мету і значення дослідження, а також можливість отримати результати після їх обробки.

Таким чином, планування експерименту було спрямоване на отримання достовірних даних про чинники, які визначають суб'єктивне благополуччя працівників сфери культури, а також на розробку ефективних заходів для його підвищення.

2.2. Обгрунтування доцільності використання діагностичних методик

У процесі дослідження суб'єктивного благополуччя людини важливим етапом є вибір відповідних психодіагностичних методик, що дозволяють отримати достовірні та валідні результати. Оскільки суб'єктивне благополуччя є багатовимірним феноменом, що включає когнітивну оцінку життя, емоційний стан та рівень задоволеності різними сферами діяльності, використання комплексного підходу до його діагностики є доцільним і необхідним. Саме тому в межах нашого дослідження ми обрали декілька психодіагностичних методик, які дають змогу здійснити оцінку основних аспектів суб'єктивного благополуччя працівників сфери культури.

Використані методики відзначаються високою надійністю та апробовані у психологічних дослідженнях. Зокрема, Шкала задоволеності життям Е. Дінера (адаптація А. Стаднік, Ю. Мельник) надає можливість оцінити загальний рівень задоволеності життям. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) дозволяє проаналізувати емоційний і когнітивний аспекти благополуччя людини. Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) дозволяє дослідити специфіку сприйняття та інтерпретації людиною її життєвого досвіду. Поєднання цих методик

забезпечило нам комплексне вивчення суб'єктивного благополуччя особистості та створило основу для подальшого аналізу його детермінант.

Проаналізуємо обрані методики детальніше.

1. Шкала задоволеності життям (SWLS) була розроблена Е. Дінером та адаптована А. Стаднік і Ю. Мельник. Вона призначена для оцінки когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя і допомагає визначити загальний рівень задоволеності життям людини через її власні судження щодо життєвих обставин та особистого самопочуття. Оскільки шкала складається з небагатьох питань і має просту шкалу оцінювання, її легко застосовувати у психологічних дослідженнях. Опитувальник містить п'ять тверджень, які респонденти повинні оцінити за семибальною шкалою Лайкерта – від повної незгоди (1 бал) до повної згоди (7 балів). Питання спрямовані на оцінку суб'єктивного відчуття благополуччя, зокрема рівня задоволеності життям, сприйняття його сприятливості, наявності необхідних умов для щастя та відчуття, чи хотіла б людина щось змінити, якби мала можливість почати життя спочатку. Таке широке охоплення різних аспектів дозволяє отримати загальне уявлення про внутрішнє сприйняття особистого благополуччя. Інтерпретація результатів базується на підрахунку загальної суми балів, яка може варіюватися від 5 до 35. Вищі показники свідчать про високий рівень задоволеності життям, а нижчі – про його відсутність. Усі результати поділяються на шість категорій: від «вкрай незадоволених» (5-9 балів) до «дуже задоволених» (30-35 балів). Завдяки такій системі можна оцінити рівень суб'єктивного благополуччя та визначити групи людей, які потребують додаткової психологічної підтримки або втручання для покращення їхнього життєвого комфорту [27, с. 5–6].

На наш погляд, дана методика допоможе визначити, які об'єктивні чи суб'єктивні чинники впливають на сприйняття людиною власного життя як задовільного або незадовільного. Аналіз результатів дозволить виявити, які аспекти – соціальні, економічні, особистісні чи психологічні – найбільш значущі для формування відчуття благополуччя.

2. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB) є інструментом, який дозволяє оцінити рівень благополуччя людини за трьома ключовими аспектами: психологічним станом, фізичним здоров'ям та якістю стосунків. Вона адаптована для української вибірки Л. Карамушкою, К. Терещенко та О. Креденцером на основі оригінальної шкали, розробленої P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai та M. Kinderman. На відміну від початкової версії, в адаптованому варіанті використовується 5-бальна шкала оцінювання, що надає більш гнучкі можливості для інтерпретації відповідей.

Опитувальник складається з 24 питань, які охоплюють три основні субшкали. Перша субшкала – «психологічне благополуччя» – відображає впевненість у собі, оптимізм, контроль над життям та особистісний ріст. Друга – «фізичне здоров'я та благополуччя» – стосується самопочуття, якості сну, здатності виконувати щоденні завдання та рівня енергійності. Третя субшкала – «стосунки» – визначає рівень соціального комфорту, наявність підтримки з боку оточення, задоволеність дружніми та романтичними відносинами. Всі питання, окрім одного, мають прямий порядок підрахунку балів, що дозволяє легко оцінити рівень суб'єктивного благополуччя. Отримані результати тесту розраховуються як сума відповідей по кожній субшкалі, а також загальний показник благополуччя, який може варіюватися від 24 до 120 балів. Отримані бали порівнюються з нормативними значеннями, які розподіляють рівні благополуччя на низький, середній і високий. Методика дає змогу оцінити загальний рівень життєвого задоволення і допомагає визначити аспекти, які з них потребують покращення, що робить її корисною як у наукових дослідженнях, так і в практичній психології [18 с. 23].

Відзначимо, що ця методика надасть цілісне уявлення про внутрішній емоційний стан людини, її фізичне здоров'я та рівень соціальної підтримки, що дозволить виявити взаємозв'язки між цими чинниками. Аналізуючи отримані результати, можна буде визначити, наскільки кожен із компонентів впливає на загальний рівень благополуччя і які аспекти потребують додаткової уваги або корекції.

3. Методика «КОСБ-3» була розроблена українськими дослідниками О. Савченко і О. Калюк. Вона призначена для оцінки когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості та містить 20 тверджень, що оцінюються за п'ятибальною шкалою. Ця методика включає три субшкали, які дозволяють вимірювати рівень задоволеності людини її життям, невдоволеності собою і розчарування в житті, а також задоволеності відносинами з іншими людьми. В результаті підрахунку балів за відповідними шкалами визначається загальний рівень суб'єктивного благополуччя [26, с. 100].

Шкала «Задоволеність власним життям» дає змогу здійснити оцінку того, наскільки щасливою та задоволеною відчуває себе людина, а також наскільки вона задоволена умовами свого життя. Високі значення за цією шкалою вказують на позитивне ставлення до життя, високу оцінку власних досягнень та відсутність потреби в кардинальних змінах. Низькі показники, навпаки, вказують на розчарування, невпевненість у своїх силах і незадоволеність життєвими обставинами. Шкала «Невдоволеність собою та розчарування в житті» покликана виявити рівень внутрішньої напруги, негативних емоцій і схильність до порівняння себе з іншими. Високі значення означають часте переживання невдач, незадоволеність своїми досягненнями та схильність до розчарування. Люди з низькими показниками цієї шкали зазвичай більш реалістично оцінюють свої можливості, рідше відчувають незадоволеність і впевненіше досягають поставлених цілей. Шкала «Задоволеність відносинами з іншими» показує рівень довіри людини до оточуючих і комфорт у спілкуванні. Високі бали за цією шкалою вказують на наявність підтримуючих і щирих стосунків, довіру до людей та задоволеність соціальним оточенням. А низькі показники вказують на труднощі у взаєминах, відчуття ізоляції та небажання будувати довготривалі зв'язки. Загальний рівень задоволеності людини її життям визначається підсумком результатів усіх трьох шкал і дає змогу отримати загальну картину благополуччя людини.

На нашу думку, ця методика дозволила визначити, як самооцінка, рівень впевненості в собі та соціальна підтримка впливають на загальне відчуття

життєвого комфорту. Аналіз отриманих даних дав змогу встановити, які саме чинники сприяють гармонійному сприйняттю власного життя, а які здатні призводити до незадоволеності та внутрішніх конфліктів.

Отже, практичне використання описаних методик у комплексному дослідженні суб'єктивного благополуччя дозволило нам отримати детальну картину психологічного стану працівників сфери культури. Вони надали можливість оцінити загальну задоволеність життям, емоційне самопочуття, рівень оптимізму, фізичне благополуччя і соціальну взаємодію. Поєднання даних, отриманих за допомогою даних методик, сприяло виявленню основних детермінант суб'єктивного благополуччя, що може стати підґрунтям для розробки програм психологічної підтримки і підвищення рівня життєвого задоволення працівників у сфері культури.

Висновки до розділу 2

Проведене дослідження дало нам можливість сформулювати такі висновки:

1. Організація емпіричного дослідження включала декілька послідовних етапів, що забезпечили його комплексність та достовірність. У дослідженні взяли участь 35 працівників сфери культури, які представляли різні професійні напрямки: клуби, бібліотеки, музеї та школи мистецтв. Дослідження складалось з констатувального, формувального і контрольного етапів. У процесі дослідження використовувались теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняльний аналіз, класифікація, систематизація), що допомогли узагальнити наукові підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя. Емпіричні методи (психолого-педагогічний експеримент, діагностичні методики) сприяли збору та оцінці фактичних даних. Для обробки результатів застосовувались статистичні методи, які забезпечили нам якісний та кількісний аналіз інформації. Дослідження проводилося в комфортних умовах, з дотриманням етичних принципів і конфіденційності. Учасники отримали детальні

роз’яснення щодо цілей дослідження і мали змогу ознайомитися з його результатами.

2. Комплексне використання психодіагностичних методик, зокрема, Шкала задоволеності життям Е. Дінера (адаптація А. Стаднік, Ю. Мельник), методика «Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БІБІСІ» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), методика «Когнітивні особливості суб’єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) дозволило нам отримати всебічну оцінку суб’єктивного благополуччя працівників сфери культури, з’ясувати його ключові аспекти і виявити чинники впливу для подальшої психологічної підтримки.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ КУЛЬТУРИ

3.1. Організація та проведення емпіричного дослідження вікових особливостей переживання суб'єктивного благополуччя працівників сфери культури

Емпіричне дослідження вікової специфіки переживання суб'єктивного благополуччя працівників сфери культури мало на меті вимірювання та оцінку загального рівня суб'єктивного благополуччя працівників культури. Це включає їхню задоволеність життям, емоційний баланс переважання позитивних емоцій над негативними та відчуття сенсу життя. Основна увага була приділена виявленню вікових особливостей у переживанні суб'єктивного благополуччя. Ми висунули припущення, що певні вікові групи є більш схильними до професійного вигорання або до більшого задоволення власною діяльністю.

З метою підтвердження висунутого припущення нами було використано:

1. Шкалу задоволеності життям Е. Дінера (адаптація А. Стаднік, Ю. Мельник).

2. Методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер).

3. Методику «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко.)

В цілому в емпіричному дослідженні взяли участь 40 працівників сфери культури Малинської міської територіальної громади Житомирської області. Середній вік респондентів склав 42,5 роки, вік досліджуваних варіювався від 22 до 65 років. Розподіл за статтю виявив значну перевагу жіночої частини респондентів: жінки становлять 92,5%, тоді як чоловіки – лише 7,5%. Така нерівномірність характерна для сфери культури, де історично склалася перевага жіночого контингенту (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Розподіл за статтю працівників сфери культури

Характеристика	**Категорія**	**Кількість**	**Відсоток (%)**
Стать	Жінки	37	92.5
	Чоловіки	3	7.5

Таке співвідношення характернн для культурної галузі. Нами був виявлений гендерний розподіл є достатньо репрезентативним для загальної структури зайнятості у сфері культури України, адже в культурній сфері традиційно переважають жінки. Важливо, що така мала кількість чоловіків у вибірці зумовлює можливість робити узагальнення щодо вікових особливостей благополуччя чоловіків у сфері культури. Це не дає змоги проводити окремий статистичний аналіз для чоловіків, порівнювати їхні показники з жінками або формувати гіпотези, що стосуються специфіки чоловічого благополуччя в цій професії, оскільки вибірка є занадто малою для статистичної достовірності таких порівнянь.

Отже, головні висновки нашого дослідження стосуються вікової специфіки переживання суб'єктивного благополуччя в цілому по вибірці з урахуванням того, що вона представлена переважно жіночим контингентом. Ці вікові групи розподілялись таким чином: 20-25 років: 1 особа; 26-30 років: 1 особа; 31-35 років: 5 осіб; 36-40 років: 6 осіб; 41-45 років: 11 осіб; 46-50 років: 5 осіб; 51-55 років:8 осіб; 56-60 років: 2 особи; 66-70 років: 1 особа; 76-80 років: 1 особа. Найбільше представлені вікові групи 41-45 років (11 осіб) та 51-55 років (8 осіб).

Зробимо коротку характеристику кожної з використаних, це допоможе в обґрунтуванні та дослідженні віку суб'єктивного благополуччя в роботі працівників культурної сфери.

Шкала задоволеності життям Е. Дінера, авторська адаптація А. Стаднік, Ю. Мельник. E. Diener «Satisfaction with Life Scale» загальний рівень задоволеності життям. Методика передбачає 7-бальну шкалу, 1 бал – абсолютно не згоден і 7 балів – цілком згоден. Результати балів респондентів

додаються і в сумі отримуємо рівень задоволеності своїм життям. Набрати можна від 5 до 35 балів, і чим вище бали тим вище рівень задоволеності життям. Шкала задоволеності життя Е. Дінера інтерпретується наступним чином: 5 балів – дуже задоволені; 4 бали – задоволені; 3 бали – дещо задоволені; 2 бали – дещо незадоволені; 1 бал – незадоволені; 0 балів – дуже незадоволені.

Вибір Шкали задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS) Е. Дінера з метою оцінювання когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя в межах вивчення вікової специфіки переживання суб'єктивного благополуччя працівників сфери культури був методологічно обґрунтованим з огляду на її високі показники валідності та надійності, а також її відповідність предмету дослідження і можливість застосування у різних вікових групах.

Для комплексного і багатоаспектного вивчення суб'єктивного благополуччя працівників сфери культури ми також застосували Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БІБІСІ (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер). Вона дозволяє охопити ширший спектр вимірів суб'єктивного благополуччя, зокрема:

1. Фізичне здоров'я та благополуччя: відображає самооцінку респондентом свого фізичного стану та його впливу на загальне самопочуття.

2. Стосунки: оцінює якість та задоволеність соціальними зв'язками, що є важливим чинником благополуччя.

3. Психологічне благополуччя**:** охоплює аспекти, пов'язані з особистісним зростанням, відчуттям компетентності та життєвої мети.

4. Загальне суб'єктивне благополуччя: показник, що відображає загальну оцінку людиною свого життя та емоційного стану. Такий комплексний підхід критично важливий для розуміння глибинних та багатогранних аспектів переживання благополуччя у працівників сфери культури, адже їхня діяльність часто пов'язана не лише з когнітивною оцінкою, але й із глибокими емоційними переживаннями, якістю взаємодії та відчуттям сенсу.

Використання «модифікованої» версії передбачає її адаптацію до особливостей культурного і професійного контексту працівників, що забезпечило більшу релевантність питань для респондентів та підвищило достовірність отриманих даних. Також це дозволило уникнути культурних упереджень, присутніх в оригінальних англомовних версіях.

Наявність декількох аспектів у шкалі надає можливість аналізу кожного компонента, це допомагає виявити категорії із самим вираженим чи, навпаки, не вираженим благополуччям у досліджуваної групи. Отже, Модифікована шкали суб'єктивного благополуччя БІБІСІ дає можливість охопити різні аспекти благополуччя працівників в галузі культури, що є важливим для цілей цієї роботи.

Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) призначена для вивчення когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя особистості. Вона дозволяє оцінити, як людина сприймає, оцінює та інтерпретує різні аспекти свого життя, що впливають на її загальне відчуття задоволеності. Вона дозволяє виявити переважні когнітивні схеми, що лежать в основі суб'єктивного благополуччя.

Методика базується на когнітивній моделі благополуччя, згідно з якою суб'єктивне благополуччя є результатом когнітивних процесів (уявлень, оцінок, суджень). Основними теоретичними джерелами є концепції суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, а також когнітивно-поведінковий підхід, що підкреслює важливість думки у формуванні емоцій і поведінки. Ця методика включає три основні шкали:

Шкала 1: «Оцінка задоволеності життям». Вимірює загальний рівень задоволеності життям через оцінку основних життєвих сфер. Респондент оцінює ступінь своєї задоволеності у різних відображеннях життя людини: робота, сімейні стосунки, фінансове становище, здоров'я.

Шкала 2: «Атрибуція успіху/невдачі». Вона визначає, як людині розкривати причини своїх досягнень і невдач. Це дозволяє визначити, чи

схильна особа приписувати результати внутрішнім своїм здібностям, зусиллям або зовнішнім: удачі, обставинам, факторам.

Шкала 3: «Оцінка майбутнього». Вона вимірює оптимізм/песимізм щодо майбутнього та визначає, наскільки людина вірить у позитивні зміни, спрямовані на успіх, і як вона оцінює свої перспективи.

Методика є самооцінювальним тестом. Респондентам пропонується заповнити бланк, відповідаючи на запитання за допомогою запропонованої шкали оцінювання. Обробка даних включає підрахунок балів за кожною шкалою окремо, а потім загального інтегрального показника. Отримані бали порівнюються з нормативними значеннями.

На нашу думку, низькі бали можуть свідчити про схильність до песимізму, низьку задоволеність життям, приписування відповідальності зовнішнім обставинам. Високі бали вказують на високу задоволеність, оптимізм, віру у власні сили. Ця методика дозволяє вивчати когнітивні аспекти благополуччя у різних груп населення. Я вважаю, що цей метод є валідним і надійним, він може забезпечити якісні та кількісні показники когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя і абсолютно необхідний у проведенні наукових досліджень.

3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження вікових особливостей переживання суб'єктивного благополуччя працівників сфери культури

Як зазначалось раніше, ми залучили до дослідження 40 працівників, які розподілились за наступними віковими категоріями: 20-35 років, 36-45 років, 46-60 років. Опитування представлених вікових категорій провели за допомогою методики Е. Дінера. Слід зауважити, що ця методика є віково-нейтральним інструментом, і саме тому вона застосовується при дослідженні задоволеності життям багатьма віковими групами від дітей до літніх осіб. Це означає, що її застосування під час аналізу задоволеності життям у працівників культури, представлених різними віковими групами, є обґрунтованим,

доцільним та не створює методичних обмежень. Результати опитування за допомогою методики Е. Дінера подані в табл. 3.2.

Результати опитування за допомогою методики Е. Дінера подані в (табл. 3.2)

Таблиця 3.2

Вибірка за методикою Е. Дінера

№	Сфера діяльності	Вік		Шкала задоволеності життям		
		вік	вікова група	Бали	Рівень	
1	музей	38	36-40	19	3	дещо незадоволені
2	бібліотека	37	36-40	18	3	дещо незадоволені
3	бібліотека	50	46-50	28	5	задоволений
4	клуб	43	41-45	21	4	дещо задоволені
5	бібліотека	37	36-40	19	3	дещо незадоволені
6	клуб	46	46-50	27	5	задоволений
7	клуб	33	31-35	27	5	задоволений
8	школа мистецтв	53	51-55	16	3	дещо незадоволені
9	школа мистецтв	21	20-25	21	4	дещо задоволені
10	клуб	59	56-60	21	4	дещо задоволені
11	клуб	46	46-50	25	5	задоволений
12	школа мистецтв	40	36-40	20	4	дещо задоволені
13	школа мистецтв	30	26-30	24	4	дещо задоволені
14	школа мистецтв	41	41-45	23	4	дещо задоволені
15	клуб	53	51-55	23	4	дещо задоволені
16	музей	52	51-55	25	5	задоволений
17	бібліотека	59	56-60	23	4	дещо задоволені
18	школа мистецтв	46	46-50	23	4	дещо задоволені
19	бібліотека	53	51-55	23	4	дещо задоволені
20	клуб	40	36-40	22	4	дещо задоволені
21	школа мистецтв	58	56-60	21	4	дещо задоволені
22	клуб	45	41-45	29	5	задоволений

23	бібліотека	56	56-60	29	5	задоволений
24	школа мистецтв	41	41-45	18	3	дещо незадоволені
25	клуб	51	51-55	22	4	дещо задоволені
26	школа мистецтв	43	41-45	22	4	дещо задоволені
27	клуб	52	51-55	16	3	дещо незадоволені
28	бібліотека	43	41-45	17	3	дещо незадоволені
29	бібліотека	52	51-55	22	4	дещо задоволені
30	школа мистецтв	31	31-35	35	6	дуже задоволений
31	бібліотека	52	51-55	17	3	дещо незадоволені
32	бібліотека	47	46-50	16	3	дещо незадоволені
33	школа мистецтв	77	76-80	28	5	задоволений
34	клуб	52	51-55	16	3	дещо незадоволені
35	бібліотека	52	51-55	16	3	дещо незадоволені
36	бібліотека	55	51-55	27	5	задоволений
37	бібліотека	55	51-55	19	3	дещо незадоволені
38	музей	69	66-70	22	4	дещо задоволені
39	школа мистецтв	31	31-35	28	5	задоволений
40	клуб	55	51-55	24	4	дещо задоволені

Для аналізу даних з таблиці були визначені вікові групи, як зазначено у стовпці «вікова група», а також рівні задоволеності життям, відповідно до балів за шкалою Е. Дінера.

На основі вищенаведених даних можна проаналізувати наступну задоволеність життям у кожній віковій групі.

1. Вікова група 20-30 років (2 особи): Одна особа (21 рік) має 4 бали («дещо задоволені»). Одна особа (26 років) має 4 бали («дещо задоволені»). За отриманими даними ми робимо висновок, що працівники цього віку схильні бути «дещо задоволеними» своїм життям.

2. Вікова група 31-35 років (5 осіб): 2 особи мають 5 балів («задоволені»), хоча в таблиці 3 для 33 років вказано «задоволені» і 3 для 31 року вказано «дуже незадоволені». Водночас 3 особи мають 3 бали («дещо незадоволені»,

«дуже незадоволені»). Спостерігається значний розкид у задоволеності, від «задоволених» до «дуже незадоволених».

3. Вікова група 36-40 років (6 осіб): 4 особи мають 3 бали («дещо задоволені», «задоволені»). 2 особи мають 5 балів («задоволені»), переважно «задоволені» або «дещо задоволені».

4. Вікова група 41-45 років (11 осіб): 4 особи мають 3 бали («дещо незадоволені», 7 осіб мають 4 бали («дещо задоволені»). Для переважної більшості працівників цього віку характерна оцінка «дещо задоволений».

5. Вікова група 46-50 років (5 осіб): 3 особи мають 3 бали («задоволені», «дещо незадоволені»). 2 особи мають 4 бали («дещо задоволені»). Для представників цієї вікової групи характерні показники «дещо задоволені» та «задоволені», проте є «дещо незадоволені».

6. Вікова група 51-55 років (8 осіб): 3 особи мають 3 бали («дещо незадоволені»), 5 осіб мають 4 бали («дещо задоволені»). Більшість працівників цієї вікової групи характеризуються такою ж оцінкою, що й попередні.

7. Вікова група 56-60 років (2 особи): 1 особа має 5 балів («задоволені»),1 особа має 4 бали («дещо задоволені»). Ця вікова група має досить високий рівень задоволеності.

8. Вікова група 66-77 років (2 особи): 1 особа (69 років) має 4 бали («дещо задоволені»), 1 особа віком 77 років має 3 бали («задоволені»), хоча бал 3 виникає рідше та асоціюється з «дещо незадоволеністю».

На підставі даних досліджень можна зробити висновок, що немає працівників, які б оцінили свою задоволеність на 1 («незадоволені») або 0 балів. Найнижчий показник, який зустрічається в стовпці «Рівень» – це «дещо незадоволені», що дорівнює 3 балам, проте стовпці «Рівень» до балу 3 відповідають різні інтерпретації – «задоволені», «дещо незадоволені» та «дуже незадоволені»

Переважання «дещо задоволених»: велика кількість респондентів схиляється бути «дещо задоволеними» життям. Наявність «задоволених» у

різних вікових категоріях відсутні «задоволені» працівники, що вказує на те, що вік не є єдиним визначальним фактором.

Також нами був проведений аналіз за напрямкам роботи працівників сфери культури. Цей аналіз дає попереднє уявлення про вікову специфіку переживання суб'єктивного благополуччя працівників сфери культури і допомагає визначити деякі тенденції, а також зони для подальшого, більш глибокого дослідження. Описові статистики балів, визначених за напрямками роботи, наведені у табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Визначені бали за напрямками роботи

Напрямок роботи	**Середнє**	**Стандартне відхилення**	**Кількість учасників**
Бібліотека	21,08	4,63	13
Клуби	22,91	4,21	11
Музей	22,00	3,00	3
Школа мистецтв	23,08	4,92	13

Для аналізу результатів щодо середніх балів за Шкалою задоволеності життям між працівниками різних напрямків сфери культури нами був проведений одно факторний дисперсійний аналіз. Як видно з результатів аналізу, статистично значущих відмінностей між групами не встановлено. Це означає, що хоча середні значення балів належать до різних напрямків роботи, вони точно недостатньо відрізняються, щоб можна було стверджувати про реальні відмінності. Загальний показник суб'єктивного благополуччя за Шкалою задоволеності життям у вибірці працівників сфери культури подано в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Загальні показники суб'єктивного благополуччя за Шкалою задоволеності життям Е. Дінера

Показник	**Значення**
Середнє	24,8
Стандартне відхилення	4,3
Медіана	25
Мінімальне значення	16
Максимальне значення	32

Проінтерпретувавши результати, можна зазначити, що середній рівень задоволеності життям працівників сфери культури становить 24.8 бали, що за методикою Е. Дінера відповідає помірному рівню задоволеності життям. При цьому відносно невелике стандартне відхилення (4.3) свідчить про відносну однорідність вибірки за цим показником. Діапазон значень від 16 до 32 балів вказує на наявність як менш задоволених, так і досить задоволених життям респондентів у досліджуваній групі. Таким чином, на основі даних цієї вибірки, напрямок роботи в сфері культури не є фактором, який статистично значуще впливає на рівень задоволеності життям працівників.

Згідно з методикою Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БІБІСІ маємо дані 40 респондентів, які оцінювали своє благополуччя за чотирма критеріями: фізичне здоров'я та благополуччя, стосунки, психологічне благополуччя і суб'єктивне благополуччя. Рівень благополуччя оцінюється за трирівневою шкалою: низький, середній, високий (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Показники за Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БІБІСІ

		Фізичне здоров'я та благополуччя			Стосунки			Психологічне благополуччя			Суб'єктивне благополуччя		
№	Вік	Бали	Рівень		Бали	Рівень		Бали	Рівень		Бали	Рівень	
1	38	21	2	середній	21	3	високий	36	1	низький	78	2	середній
2	37	15	1	низький	18	2	середній	34	1	низький	67	1	низький
3	50	22	2	середній	23	3	високий	50	3	високий	95	3	високий
4	43	22	2	середній	21	3	високий	47	2	середній	90	2	середній
5	37	21	2	середній	18	2	середній	45	2	середній	84	2	середній
6	46	21	2	середній	23	3	високий	52	3	високий	96	3	високий
7	33	30	3	високий	23	3	високий	53	3	високий	106	3	високий
8	53	21	2	середній	16	1	низький	41	2	середній	78	2	середній
9	21	29	3	високий	16	1	низький	56	3	високий	101	3	високий
10	59	20	1	низький	19	2	середній	23	1	низький	62	1	низький
11	46	11	1	низький	7	1	низький	14	1	низький	32	1	низький
12	40	26	3	високий	20	2	середній	43	2	середній	89	2	середній
13	30	28	3	високий	20	2	середній	46	2	середній	94	3	високий
14	41	28	3	високий	21	3	високий	45	2	середній	94	3	високий

15	53	**20**	**1**	низький	**18**	**2**	середній	**44**	**2**	середній	**82**	**2**	середній
16	52	**27**	**3**	високий	**12**	**1**	низький	**49**	**3**	високий	**88**	**2**	середній
17	59	**18**	**1**	низький	**22**	**3**	високий	**39**	**1**	низький	**79**	**2**	середній
18	46	**28**	**3**	високий	**24**	**3**	високий	**48**	**3**	високий	**100**	**3**	високий
19	53	**17**	**1**	низький	**21**	**3**	високий	**42**	**2**	середній	**80**	**2**	середній
20	40	**19**	**1**	низький	**20**	**2**	середній	**50**	**3**	високий	**89**	**2**	середній
21	58	**27**	**3**	високий	**21**	**3**	високий	**53**	**3**	високий	**101**	**3**	високий
22	45	**29**	**3**	високий	**24**	**3**	високий	**58**	**3**	високий	**111**	**3**	високий
23	56	**26**	**3**	високий	**19**	**2**	середній	**56**	**3**	високий	**101**	**3**	високий
24	41	**18**	**1**	низький	**16**	**1**	низький	**39**	**1**	низький	**73**	**1**	низький
25	51	**19**	**1**	низький	**25**	**3**	високий	**46**	**2**	середній	**90**	**2**	середній
26	43	**27**	**3**	високий	**23**	**3**	високий	**55**	**3**	високий	**105**	**3**	високий
27	52	**13**	**1**	низький	**10**	**1**	низький	**37**	**1**	низький	**60**	**1**	низький
28	43	**30**	**3**	високий	**15**	**1**	низький	**43**	**2**	середній	**88**	**2**	середній
29	52	**17**	**1**	низький	**24**	**3**	високий	**43**	**2**	середній	**84**	**2**	середній
30	31	**31**	**3**	високий	**25**	**3**	високий	**58**	**3**	високий	**114**	**3**	високий
31	52	**13**	**1**	низький	**14**	**1**	низький	**35**	**1**	низький	**62**	**1**	низький
32	47	**21**	**2**	середній	**10**	**1**	низький	**51**	**3**	високий	**82**	**2**	середній
33	77	**21**	**2**	середній	**16**	**1**	низький	**45**	**2**	середні	**82**	**2**	середні

										й			й
34	52	**22**	**2**	середній	**14**	**1**	низький	**30**	**1**	низький	**66**	**1**	низький
35	52	**15**	**1**	низький	**11**	**1**	низький	**46**	**2**	середні й	**72**	**1**	низький
36	55	**25**	**2**	середній	**23**	**3**	високий	**41**	**2**	середні й	**89**	**2**	середні й
37	55	**15**	**1**	низький	**11**	**1**	низький	**50**	**3**	високий	**76**	**1**	низький
38	69	**23**	**2**	середній	**19**	**2**	середні й	**45**	**2**	середні й	**87**	**2**	середні й
39	31	**29**	**3**	високий	**25**	**3**	високий	**54**	**3**	високий	**10 8**	**3**	високий
40	55	**16**	**1**	низький	**19**	**2**	середні й	**44**	**2**	середні й	**79**	**2**	середні й

Проаналізуємо таблицю за певними критеріями. Аналізуємо рівень фізичного здоров'я та благополуччя залежно від віку респондентів. Лінійний графік представляє динаміку рівня фізичного здоров'я та благополуччя у працівників сфери культури залежно від їхнього віку (рис.3.1).



Рис.3.1. Рівень фізичного здоров'я та благополуччя

Цей графік демонструє значну мінливість рівня здоров'я серед досліджуваних груп. Немає зростання або зниження цього показника в один або інший бік разом з віком. Наприклад, рівень здоров'я у групі 36-40 років чергується з рівнем середнього (2), низького (1), на середній (2). Так само це стосується і деяких старших вікових груп, зокрема 51-55 років, у яких можна виявити як низькі, так і високі показники. Це переконливо демонструє, що рівень фізичного здоров'я не залежить прямо від віку, а є індивідуальним для кожної групи. Спостерігаються різкі коливання, що може бути пов'язано з різними факторами, таких, як спосіб життя, генетика, наявність хронічних захворювань або рівень фізичної активності кожної конкретної особи чи групи. Звернемо увагу на графік «Психологічне благополуччя» (рис. 3.2.)



Рис 3.2. Рівень психологічного благополуччя

Цей графік показує динаміку респондентів залежно від віку. Значна частина працівників виказує спектр високого рівня або середнього. Це відповідає описовій статистиці: високий рівень мають 55%, а середній 35% учасників. Тобто більшість працівників культури відчувають сенс життя, задоволені особистісним зростанням, мають відчуття автономії та компетентності. Немає чіткої лінійної залежності від віку**,** що означає відсутність зв'язку між віком та психологічним благополуччям. Високі та низькі показники розташовані по всьому віковому діапазону без чіткої тенденції до зростання або зниження з віком. Це означає, що психологічна

стійкість та відчуття благополуччя можуть підтримуватися на різних етапах життя. Рівень психологічного благополуччя значно коливається між особами, навіть у межах схожих вікових груп. Наприклад, у 37 років є як високий, так і низький рівень. У 52 роки ми бачимо розподіл від низького до дуже високого рівня. Це підкреслює особисті відмінності та вплив інших факторів розвитку та самопочуття. Незважаючи на загалом позитивну картину є точки з низьким рівнем психологічного благополуччя (рівень 1), які зустрічаються в різних вікових груп. Це вказує на те, що певні працівники відчувають труднощі з особистісним зростанням, незалежно від їхнього віку.

Графік «Психологічне благополуччя» показує, що рівень психологічного благополуччя у працівників сфери культури може не мати вираженої залежності від віку. Більшість респондентів мають високий або середній рівень, що є досить позитивним. Це свідчить про їхню здатність до самореалізації та підтримки внутрішньої гармонії. Проте, індивідуальні відмінності та наявність низьких показників у різних вікових групах вказують на важливість універсальних програм, спрямованих на розвиток особистісної стійкості, пошук сенсу та підтримку психологічного комфорту для всіх працівників сфери культури, незалежно від їхнього віку.

Проведемо аналіз розподілу рівня задоволеності стосунками залежно від віку (рис 3.3).



Рис.3.3. Аналіз розподілу рівня задоволеності стосунками залежно від віку

На цьому рисунку показано динаміку рівня задоволеності стосунками у працівників сфери культури в залежності від їхнього віку, як і у випадку з фізичним здоров'ям, графік показує значні коливання рівня задоволеності стосунками серед респондентів, незалежно від їхнього віку. Простежуємо, що як у молодих (наприклад, 21 рік), так і у старших (наприклад, 50, 55, 69 років) можуть бути зустрічними високі та низькі показники. Це підкреслює, що якість стосунків є дуже індивідуальним аспектом та не залежить прямолінійно від віку.

Видно відсутність чіткої лінійної залежності від віку. Немає вираженої тенденції до зростання чи спадання зниження рівня стосунків з віком. Присутність високих показників (рівень 3) досить часта у всіх вікових діапазонах. Це відповідає результатам описової статистики, де 50% учасників мають високий рівень задоволеності стосунками. Це означає, що багато працівників сфери культури, без врахування віку, мають гарні та задовільні міжособистісні зв'язки. Незважаючи на загалом позитивну картину, на графіку також чітко видно точки з низьким рівнем задоволеності стосунками (рівень 1), які зустрічаються в різних вікових групах (наприклад 21, 59, 46, 52, 77 років). Це підкреслює, що проблеми у стосунках можуть виникати незалежно від віку і є індивідуальним викликом.

Графік чітко ілюструє, що рівень задоволеності стосунками у працівників сфери культури не має вираженої лінійної залежності від віку. Якість соціальних зв'язків є дуже індивідуальним аспектом і може бути як високою, так і низькою в будь-якому віці. Переважання високих та середніх показників свідчить про важливість та значущість міжособистісних стосунків для благополуччя у цій професійній групі. Наявність певного відсотка низьких показників у різних вікових категоріях вказує на необхідність підтримки та розвитку комунікативних навичок та соціальних мереж для всіх працівників, незалежно від їхнього віку.

Розглянемо наступні результати критерію «Суб’єктивне благополуччя» респондентів залежно від віку (рис. 3.4).



Рис. 3.4. Аналіз результатів критерію «Суб’єктивне благополуччя» респондентів залежно від віку

На рисунку видно, що рівень суб’єктивного благополуччя є досить змінним та не має чіткої залежності від віку. Спостерігаються різкі коливання між низьким, середнім і високим рівнями навіть у сусідніх вікових групах. Наприклад, у віці 38 років рівень високий (3), а вже у 77 – низький (1), потім знову зростає до середнього (2). Такі ж коливання можна помітити і в інших вікових групах, наприклад, у віці 52 рівень коливається від низького до високого.

На основі аналізу графіка можна стверджувати, що рівень суб’єктивного благополуччя не залежить прямо від віку і є індивідуальним для кожної людини. Немає тенденції до зниження чи підвищення цього показника з віком. Це підтверджує, що на суб’єктивне благополуччя впливають численні фактори, такі як соціальні зв’язки, стан здоров’я, рівень задоволеності життям, а не лише вік.

3.3. Порівняльний аналіз показників суб'єктивного благополуччя у працівників культури різних вікових груп.

Для виявлення вікових особливостей переживання задоволеності життям був проведений порівняльний аналіз показників за Шкалою Е. Дінера у трьох вікових групах. Оскільки дані не відповідали критеріям нормального розподілу, застосовувався критерій, p = 0,05. Таким чином, за допомогою критерію ми з'ясували розподіл працівників різних вікових категорій відповідно до рівня задоволеності. Водночас, розподіл працівників відповідно до рівня задоволеності життям підтверджуються значенням (табл. 3.6.)

Таблиця 3.6

Розподіл працівників відповідно до рівня задоволеності життям

Вікова група	Кількість	Середнє	Стандартне відхилення	Середній ранг
20-35 років	12	22.5	3.8	15.2
36-55 років	18	26.1	4.1	25.5
Понад 55 років	10	24.0	3.9	19.3

Отримані результати вказують на те, що існують статистично значущі відмінності у рівні задоволеності життям між віковими групами. Так, зокрема, вік і працівники від 36 до 55 років мають більше задоволення за власне життя. Однак немає жодних відмінностей між працівниками 20-35 і понад 55 років, або між 36-55 і понад 55 роками не було виявлено. Поточні результати можуть свідчити про те, що період середньої дорослості є піком суб'єктивної задоволеності життям у працівників сфери культури, можливо, пов'язаний зі стабілізацією кар'єри та життєвих позицій. Ця таблиця показує розподіл 40 опитаних осіб за рівнями певного показника.

Таблиця 3.7

Стан задоволеності працівників життям

Рівні показника	**Кількість опитуваних**	**Співвідношення**
Низький	9	22,0
Середній	18	45,0
Високий	13	33,0
Всього	40	100,0

Тож ми спостерігаємо, що середній рівень є найпоширенішим. На нього вказують 18 осіб, що становить 45% від загальної кількості опитаних. Високий рівень було зафіксовано у 13 осіб, що складає 33%. Низький рівень відзначається у 9 осіб, що становить 22%. Отже, переважна більшість опитаних мають середній рівень показника, а найменша частина – низький.

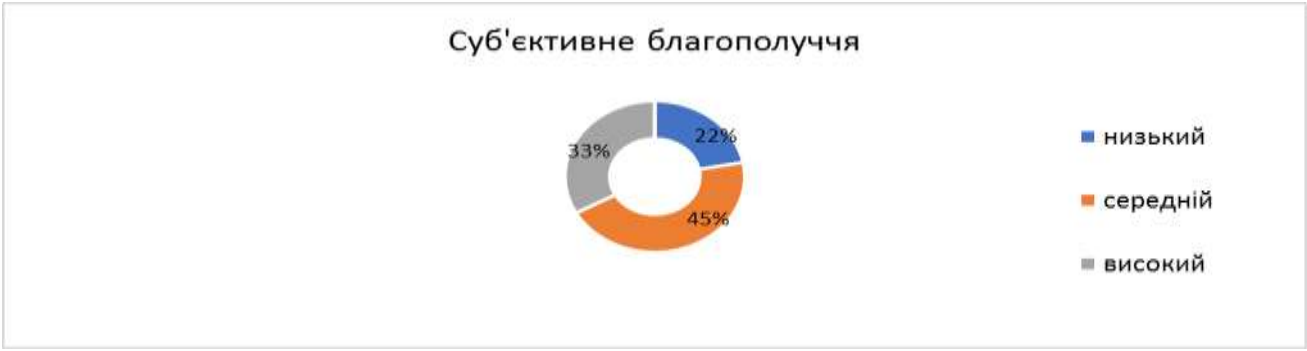


Рис. 3.5. Показники суб’єктивного благополуччя працівників

На представленій діаграмі (рис.3.5) чітко представлено розподіл працівників сфери культури за рівнями суб’єктивного благополуччя, визначеними за допомогою «Модифікованої шкали суб’єктивного благополуччя БІБІСІ».

Отримані результати свідчать про наступний розподіл. Низький рівень суб’єктивного благополуччя було виявлено у 22% від загальної кількості досліджуваних працівників. Це вказує на те, що приблизно кожен п’ятий

респондент відчуває незадоволеність життям, має негативні емоційні стани або знижене відчуття сенсу та самореалізації. Дана група може потребувати особливої уваги та цілеспрямованих психологічних втручань. Середній рівень суб'єктивного благополуччя спостерігається у найбільшої частини респондентів – 45%. Такий відсоток свідчить про те, що майже половина працівників сфери культури оцінюють своє життя як задовільне, переживають збалансований емоційний фон та мають помірне відчуття благополуччя. Таким чином, ця група є потенційною для профілактичних програм та заходів з оптимізації, спрямованих на підвищення їхнього рівня благополуччя до вищого. Високий рівень суб'єктивного благополуччя було визначено у 33% досліджуваних. Ця значна частка працівників характеризується високою задоволеністю своїм життям, переважання позитивних емоцій і вираженістю відчуття сенсу та самореалізації. Ця група є важливим ресурсом для колективу та свідчить про наявність сприятливих факторів, які сприяють благополуччю у сфері культури.

Аналіз розподілу рівнів суб'єктивного благополуччя працівників показує, що переважна більшість працівників сфери культури, сумарно 78% перебувають на середньому – 45% або високому – 33%, рівнях благополуччя. Це свідчить про загалом сприятливу ситуацію щодо суб'єктивного благополуччя у даній професійній групі. Але наявність значної частки працівників з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя (22%) підкреслює актуальність розробки і впровадження програм психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання, спрямованих на підвищення загального рівня задоволеності життям та покращення психоемоційного стану працівників сфери культури. Узагальнимо дані про різні компоненти благополуччя працівників у табл. 3.8.

Таблиця 3.8

Дані про різні компоненти благополуччя працівників

Компонент / Показник	Середнє	Стандартне відхилення	Мінімальний бал	Максимальний бал	Рівні (Кількість осіб)
Фізичне здоров'я та благополуччя	22.03	5.46	11	31	Низький: 4 (10%) Середній: 23 (57.5%) Високий: 13 (32.5%)
Стосунки	18.68	4.75	7	25	Низький: 5 (12.5%) Середній: 15 (37.5%) Високий: 20 (50%)
Психологічне благополуччя	44.65	9.11	14	58	Низький: 4 (10%) Середній: 14 (35%) Високий: 22 (55%)
Суб'єктивне благополуччя (загальне)	85.35	16.15	32	114	Низький: 4 (10%) Середній: 20 (50%) Високий: 16 (40%)

Аналіз таблиці даних про різні компоненти благополуччя є наступними. Фізичне здоров'я та благополуччя: середній бал становить 22.03. Більшість респондентів або 57.5% мають середній рівень, що вказує на задовільний стан у цієї категорії; стосунки: середнє значення 18.68. Тут ситуація дещо інша:

високий рівень зафіксований у 50% опитаних, що є найбільшим показником з-поміж усіх компонентів. Це говорить про те, що більша частина респондентів в цілому задоволена своїми стосунками. Стандартне відхилення 4.75 є найнижчим, що вказує на більшу однорідність оцінок. Психологічне благополуччя: середній бал становить 44,65 з високим стандартним відхиленням 9,11, що вказує на значний розкид оцінок. Найбільша частка респондентів (55%) мають високий рівень психологічного благополуччя, що вказує на загальну позитивну оцінку свого емоційного та ментального стану.
Суб'єктивне благополуччя (загальне) має середнє значення 85,35. Більшість опитаних, або 50% мають середній рівень. Високий рівень зафіксовано у 40%., а низький – у 10%. Це свідчить про те, що загалом респонденти позитивно оцінюють своє життя. Стандартне відхилення – 16,15, є найвищим, що свідчить про найбільшу різноманітність оцінок.

Застосування Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БІБІСІ дало можливість отримати багатовимірну картину переживання благополуччя працівниками сфери культури. За допомогою цієї методики можна оцінити, як показник суб'єктивного благополуччя, так і його окремі компоненти: фізичне здоров'я та благополуччя, стосунки та психологічне благополуччя. Результати за Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БІБІСІ доповнюють і розширюють уявлення про благополуччя працівників сфери культури, надаючи деталізовані дані за різними його аспектами. Хоча значна кількість респондентів демонструвала середні або високі рівні благополуччя, однак наявність низьких показників. за окремими компонентами підкреслює важливість профілактичної роботи. Відсутність чітких вікових кореляцій або значущих відмінностей за напрямками діяльності за цими показниками свідчить про необхідність розробки універсальних програм підтримки благополуччя, орієнтованих на загальні ресурси та виклики, характерні для всієї професійної групи. Табл. 3.9 репрезентує когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя працівників.

Таблиця 3.9

Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя працівників

№	Сфера діяльності	Вік	Задоволеність власним життям		Невдоволеність собою і розчаруванням в житті		Задоволеність відносинами з іншими		Загальний рівень задоволеності життям	
		вік	Бали	Рівень	Бали	Рівень	Бали	Рівень	Бали	Рівень
1	музей	38	20	середній	16	середній	26	середній	30	середній
2	бібліотека	37	25	середній	21	низький	28	середній	32	середній
3	бібліотека	50	29	високий	20	середній	26	середній	35	середній
4	клуб	43	24	середній	25	низький	29	високий	28	середній
5	бібліотека	37	25	середній	18	середній	25	середній	32	середній
6	клуб	46	25	середній	23	низький	28	середній	30	середній
7	клуб	33	27	високий	25	низький	28	середній	30	середній
8	школа мистецтв	53	26	високий	20	середній	25	середній	31	середній
9	школа мистецтв	21	28	високий	23	низький	30	високий	35	середній
10	клуб	59	28	високий	20	середній	24	середній	32	середній
11	клуб	46	13	низький	10	високий	16	низький	19	низький
12	школа мистецтв	40	22	середній	21	низький	23	середній	24	середній
13	школа мистецтв	30	30	високий	22	низький	26	середній	34	середній
14	школа мистецтв	41	25	середній	21	низький	23	середній	27	середній

15	клуб	53	25	середній	26	низький	20	середній	19	низький
16	музей	52	28	високий	21	низький	25	середній	32	середній
17	бібліотека	59	28	високий	25	низький	25	середній	28	середній
18	школа мистецтв	46	29	високий	23	низький	30	високий	36	середній
19	бібліотека	53	16	низький	20	середній	22	середній	18	низький
20	клуб	40	27	високий	18	середній	30	високий	39	високий
21	школа мистецтв	58	24	середній	15	середній	27	середній	36	середній
22	клуб	45	34	високий	28	низький	25	середній	31	середній
23	бібліотека	56	32	високий	21	низький	26	середній	37	середній
24	школа мистецтв	41	21	середній	24	низький	22	середній	19	низький
25	клуб	51	20	середній	21	низький	27	середній	26	середній
26	школа мистецтв	43	30	високий	14	середній	31	високий	47	високий
27	клуб	52	23	середній	20	середній	23	середній	26	середній
28	бібліотека	43	28	високий	22	низький	30	високий	36	середній
29	бібліотека	52	23	середній	20	середній	27	середній	30	середній
30	школа мистецтв	31	33	високий	19	середній	30	високий	44	високий

31	бібліотека	52	24	середній	23	низький	24	середній	25	середній
32	бібліотека	47	25	середній	28	низький	21	середній	18	низький
33	школа мистецтв	77	29	високий	19	середній	29	високий	39	високий
34	клуб	52	18	низький	15	середній	20	середній	23	низький
35	бібліотека	52	21	середній	18	середній	23	середній	26	середній
36	бібліотека	55	27	високий	21	низький	28	середній	34	середній
37	бібліотека	55	23	середній	20	середній	19	середній	22	низький
38	музей	69	26	високий	23	низький	24	середній	27	середній
39	школа мистецтв	31	32	високий	21	низький	33	високий	44	високий
40	клуб	55	25	середній	22	низький	25	середній	28	середній

Тож ми бачимо аналіз когнітивних особливостей суб’єктивного благополуччя за методикою КОСБ-3 для 40 респондентів, що працюють у своїх робочих напрямках в різних вікових групах. Рис. 3.6 демонструє когнітивні особливості суб’єктивного благополуччя працівників.

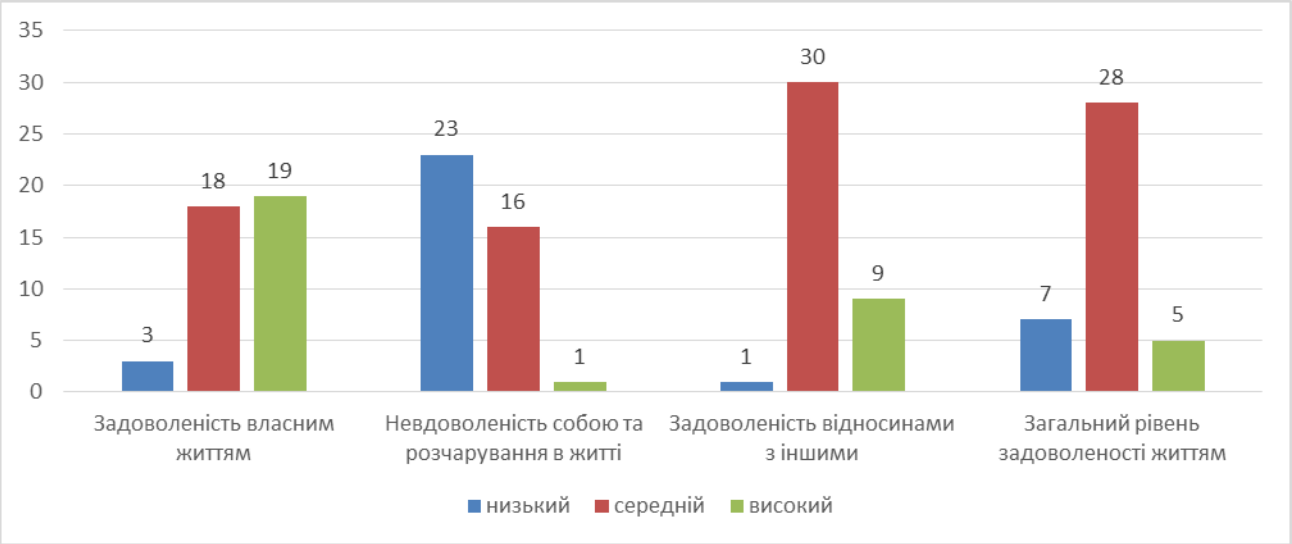


Рис. 3.6. Аналіз когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя працівників

Дані, отримані за методикою КОСБ-3, надали нам можливість оцінити три ключові аспекти когнітивного благополуччя та інтегральний показник: задоволеність працівників власним життям, невдоволеність собою і розчарування в житті, задоволеність відносинами з іншими, а також загальний рівень задоволеності життям.

1. Задоволеність власним життям. У цій категорії спостерігається значна варіативність: високий рівень задоволеності власним життям демонструє більшість респондентів, 21 з 40, або 52.5%, що є позитивним показником. Це вказує на те, що ці люди загалом позитивно оцінюють своє життя, свої досягнення і перспективи. Середній рівень має значна частина опитаних (16 з 40, або 40%), що вказує на відносну задоволеність, але з потенціалом для покращення або наявністю певних сфер, що викликають помірне невдоволення. Низький рівень було виявлено у невеликої групи респондентів: 3 з 40, або 7.5%, зокрема у представників клубів та бібліотек. Це може свідчити про критичне ставлення до власного життя, відчуття стагнації або незадоволеність основними його аспектами.

2. Невдоволеність собою та розчарування в житті. Ця шкала показує наступні результати: низький рівень невдоволеності, тобто відсутність значного

розчарування зафіксовано у більшості учасників (26 з 40, або 65%). Це вказує на переважно позитивне самосприйняття та оптимізм щодо життєвого шляху. Середній рівень спостерігається у 14 респондентів (35%). Це означає, що вони можуть періодично відчувати певні сумніви щодо себе або розчарування, але це не є домінуючим станом. Високий рівень невдоволеності не виявлено у жодного респондента. Це свідчить про те, що навіть ті, хто демонструє низьку загальну задоволеність життям, не досягають критичного рівня розчарування у собі.

3. Задоволеність відносинами з іншими. Показники задоволеності працівників соціальними зв'язками демонструють наступне: середній рівень задоволеності відносинами з іншими є найпоширенішим (27 з 40, або 67.5%). Це вказує на в цілому комфортне, але можливо не завжди ідеальне сприйняття міжособистісних стосунків. Високий рівень мають 11 респондентів (27.5%), що говорить про їхнє глибоке задоволення соціальним оточенням і якістю спілкування. Низький рівень задоволеності відносинами було виявлено лише у 2 респондентів (5%), що може вказувати на певні труднощі у комунікації або відчуття самотності.

4. Загальний рівень задоволеності життям. Середній рівень задоволеності життям переважає серед опитаних (30 з 40, або 75%). Це вказує на те, що більшість респондентів мають збалансовану, помірно позитивну когнітивну оцінку свого життя в цілому. Високий рівень було виявлено у 6 респондентів (15%), що свідчить про їхнє глибоке і всебічне відчуття благополуччя та задоволеності. Низький рівень спостерігався у 4 респондентів (10%). Ці особи можуть потребувати додаткової уваги, оскільки їхній загальний когнітивний рівень задоволеності життям є невисоким, що може бути пов'язано з іншими психологічними або життєвими труднощами.

Аналіз графічних і табличних даних щодо когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя 40 респондентів за методикою КОСБ-3 дає наступні результати (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Аналіз когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя за методикою КОСБ-3

Рівні показника	**Задоволеність власним життям**	**Невдоволеність собою та розчарування в житті**	**Задоволеність відносинами з іншими**	**Загальний рівень задоволеності життям**
низький	3	23	1	7
середній	18	16	30	28
високий	19	1	9	5
Всього	40	40	40	40

Представлені дані візуалізують розподіл респондентів за рівнями (низький, середній, високий) для чотирьох ключових показників суб ’єктивного благополуччя: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою та Розчарування в житті», «Задоволеність відносинами з іншими» і «Загальний рівень задоволеності життям».

1. Задоволеність власним життям. Низький рівень мають 3 респонденти (7.5%). Це вказує на те, що невелика частина опитаних відчуває значне невдоволення своїм життям, його якістю або напрямком. Середній рівень –18 респондентів (45%). Ця група демонструє помірну задоволеність, що може свідчити про наявність як позитивних, так і менш сприятливих аспектів у їхньому житті. Високий рівень – 19 респондентів (47.5%). Майже половина опитаних дуже задоволені власним життям, що вказує на позитивне сприйняття своїх досягнень, перспектив та загального стану справ. Переважна більшість респондентів (92.5%) має середній або високий рівень задоволеності власним життям, що є позитивним показником.

2. Невдоволеність собою та розчарування в житті. Низький рівень – 23 респонденти (57.5%). Це означає, що понад половина опитаних не відчуває значного невдоволення собою або розчарування у своєму житті. Вони, ймовірно, мають стабільну самооцінку і прийняття себе. Середній рівень: 16

респондентів (40%). Ця група може періодично стикатися з невпевненістю або розчаруванням, але ці переживання не є домінуючими. Високий рівень – 1 респондент (2.5%). Лише один опитаний демонструє високий рівень невдоволеності собою та розчарування, що може свідчити про серйозні внутрішні конфлікти або негативне самосприйняття. Загалом *переважна* більшість респондентів (97.5%) не відчувають значного розчарування в собі або житті, що свідчить про їхню відносно високу самоприйняття.

3. Задоволеність відносинами з іншими. Низький рівень – 1 респондент (2.5%). Лише один опитаний має низький рівень задоволеності міжособистісними стосунками, що може вказувати на труднощі у спілкуванні або відчуття соціальної ізоляції. Середній рівень – 30 респондентів (75%). Переважна більшість опитаних задоволені своїми стосунками з оточуючими на середньому рівні. Це свідчить про позитивні, але, можливо, не ідеальні соціальні взаємодії. Високий рівень – 9 респондентів (22.5%). Ця група дуже задоволена своїми міжособистісними зв’язками, що говорить про гармонійні та підтримуючі стосунки. Значна більшість (97.5% респондентів) задоволені своїми відносинами з іншими на середньому або високому рівні.

4. Загальний рівень задоволеності життям. Низький рівень – 7 респондентів (17,5%). Ця частина опитаних відчуває загальне низьке задоволення життям, що може бути комплексним результатом невдоволення різними його аспектами. Середній рівень – 28 респондентів (70%). Більшість респондентів демонструють середній загальний рівень задоволеності життям, що вказує на збалансоване, помірно позитивне когнітивне оцінювання свого існування. Високий рівень – 5 респондентів (12,5%). Невелика, але значуща частина групи має дуже високий загальний рівень задоволеності життям, що свідчить про їхнє глибоке відчуття благополуччя. Переважна більшість респондентів (82,5%) мають середній або високий загальний рівень задоволеності життям, що вказує на їхнє переважно позитивне когнітивне благополуччя.

Хоча емпіричне дослідження не виявило статистично значущих відмінностей у рівні задоволеності життям серед працівників сфери культури залежно від віку або напрямку їхньої діяльності, результати все ж демонструють загальну варіативність показників суб'єктивного благополуччя в цій професійній групі. Це свідчить про те, що, попри відсутність прямого впливу вікових чи професійних аспектів, частина працівників може стикатися зі зниженим рівнем життєвого задоволення.

Працівники культури виконують важливу роль у формуванні духовного та інтелектуального потенціалу суспільства. Утім, їхня професійна діяльність часто супроводжується такими складнощами, як емоційне вигорання, нерегульований графік роботи, недостатній рівень матеріальних винагород та високі вимоги до креативності й соціальної взаємодії. Усі ці фактори можуть негативно впливати на суб'єктивне благополуччя, психічне здоров'я працівників і, як наслідок, на ефективність їхньої професійної діяльності. З огляду на це стає очевидною необхідність розробки та впровадження профілактичних заходів, спрямованих на підвищення рівня суб'єктивного благополуччя, що сприятиме зміцненню психологічної стійкості, мотивації та якості культурних послуг.

Вправа «Мій ідеальний тиждень»

Це потужний інструмент для візуалізації, планування та усвідомлення того, що насправді приносить задоволення та допомагає досягти балансу в житті. Цей засіб ідеально підходить для тренінгу з профілактики та оптимізації суб'єктивного благополуччя, особливо для працівників сфери культури, де часто бувають ненормовані графіки та емоційне навантаження.

Мета вправи:

1. Усвідомлення власних потреб, бажань і цінностей у контексті повсякденного життя та професійної діяльності.

2. Визначення оптимального балансу між різними сферами життя (робота, особисте життя, відпочинок, розвиток, соціальні зв'язки).

3, Візуалізація бажаного майбутнього та формування чіткого образу того, як виглядає задоволене і гармонійне життя.

4. Стимулювання до активного планування та інтеграції елементів «ідеального» тижня у реальне життя.

Необхідні матеріали:

Папір (чисті аркуші, бажано формату А4 або більше).

Ручки, кольорові олівці/фломастери.

Таймер.

Для візуального супроводу: музика для релаксації, зображення, що викликають позитивні емоції.

Час виконання:

15-20 хвилин на індивідуальне виконання.

10-15 хвилин на обговорення в малих групах (за бажанням).

10-15 хвилин на загальне обговорення та рефлексію.

Інструкція для учасників:

Підготовчий етап (2-3 хвилини): «Сядьте зручно, зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, дозвольте собі розслабитися. Заплющте очі на мить і уявіть, що у вас є повна свобода у плануванні вашого часу. Немає жодних обмежень – ні фінансових, ні часових, ні фізичних. Все, що ви хочете, можливо».

Основний етап – візуалізація та планування (10-15 хвилин): "А тепер уявіть ваш ідеальний тиждень. Як він виглядає? Подумайте про кожну годину цього дня чи кожен день цього тижня.

Ранок: Як ви прокидаєтеся? Де? З ким? Що ви робите вранці, щоб відчути себе бадьорим і щасливим?

Професійна діяльність**:** Чим ви займаєтеся на роботі? Як ви себе почуваєте? Які завдання виконуєте? З ким спілкуєтеся? (Навіть якщо ви любите свою роботу, подумайте, що могло б зробити її ще ідеальнішою).

Відпочинок та дозвілля**:** Як саме ви проводите час після роботи? Які хобі чи заняття приносять вам радість? Як ви розслабляєтеся?

Соціальні зв’язки: Як ви взаємодієте з родиною, друзями, колегами? Скільки часу приділяєте спілкуванню?

Саморозвиток і навчання: Чи є час для нових знань, книг, курсів?

Фізична активність і здоров’я: Як ви дбаєте про своє тіло?

Особистий час: Коли і як ви проводите час наодинці з собою?

Вечір: Як завершується ваш ідеальний тиждень?

Не просто думайте про це, а візьміть папір і ручку або олівець та замалюйте або запишіть ваш ідеальний тиждень. Можете зробити це у вигляді розкладу, малюнка, ментальної карти – як вам зручніше. Важливо відобразити не лише дії, але й відчуття, які ви переживаєте в цей час.

Етап рефлексії та обговорення (20-30 хвилин):

Індивідуальна рефлексія (5 хвилин): «Подивіться на свій «ідеальний тиждень»

Що вас здивувало у вашому ідеальному тижні?

Які сфери життя займають центральне місце?

Які емоції ви відчуваєте, уявляючи це?».

Обговорення в малих групах (за бажанням, 10-15 хвилин): Запропонуйте учасникам об ’єднатися в малі групи (по 3-4 особи) та поділитися своїми «ідеальними» планами. Заохочуйте взаємну підтримку та ідеї.

Загальне обговорення (10-15 хвилин):

Що було найлегше/найскладніше уявити?

Які спільні елементи є в наших «ідеальних тижнях»?

Що з цього «ідеального» ми можемо інтегрувати у наше реальне життя вже завтра? Які маленькі кроки ми можемо зробити?

Як ця вправа допомагає нам краще зрозуміти наше суб’єктивне благополуччя?

Чи усвідомили ви якісь свої потреби, про які раніше не замислювалися?

Підведення підсумків: «Ця вправа не про те, щоб негайно змінити все життя. Вона про те, щоб усвідомити, чого ми насправді прагнемо, які цінності для нас важливі, і як ми можемо створити баланс. Навіть невеликі, але

усвідомлені зміни, спрямовані на наші ідеали, можуть значно підвищити рівень нашої задоволеності життям. Подумайте про одну-дві речі з вашого «ідеального тижня», які ви можете спробувати впровадити вже цього тижня. Це може бути 15 хвилин читання вранці, коротка прогулянка, дзвінок другу або новий погляд на звичні робочі завдання».

Висновки до розділу 3

На основі проведеного дослідження ми можемо зробити такі висновки:

1. Організація емпіричного дослідження включає кілька послідовних етапів, що забезпечили його комплексність і достовірність. У дослідженні взяли участь 40 працівників сфери культури, які представляли різні професійні напрями: клуби, бібліотеки, музеї, школи мистецтв. Дослідження складалось з трьох основних етапів: констатувального, формувального та контрольного. Емпіричні методи (психолого-педагогічний експеримент, діагностичні методики) сприяли збору та оцінці фактичних даних. Для обробки результатів застосовуються статистичні методи, що забезпечили якісний та кількісний аналіз інформації. Дослідження проводилось у комфортних умовах, із дотриманням етичних принципів і конфіденційності.

2. Комплексне використання таких психодіагностичних методик, як Шкала задоволеності життям Е. Дінера (адаптація А. Стаднік, Ю. Мельник), методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко), дозволило нам отримати всебічну оцінку суб'єктивного благополуччя працівників сфери культури, та виявити чинники впливу для подальшої психологічної підтримки.

Аналіз результатів дослідження показав, що найвищі показники спостерігаються у працівників старших вікових груп (46+ років). Це може свідчити про те, що з віком працівники досягають стабільності, набувають досвіду та краще адаптуються до професійних викликів, що сприяє зростанню

їхнього загального задоволення життям. Було виявлено, що рівень негативного афекту має тенденцію до зниження з віком. Це може бути пов’язано з більшою емоційною зрілістю та розвитком навичок саморегуляції. Водночас показники позитивного афекту є найвищими у середній віковій групі (31-45 років), що може відображати пік професійної реалізації та особистісного розвитку. Статистично значущі відмінності були виявлені між віковими групами за показниками задоволеності життям і негативного афекту, що підкреслює необхідність диференційованого підходу до психологічної підтримки працівників різного віку.

ВИСНОВКИ

У дослідженні подано теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження наукової проблеми дослідження вікової специфіки суб'єктивного благополуччя працівників сфери культури, що дало підстави для таких висновків:

1. Встановлено, що феномен благополуччя особистості є багатогранним утворенням, що поєднує емоційні, когнітивні, мотиваційні та соціальні аспекти життя людини. Він охоплює суб'єктивне відчуття щастя, задоволеності життям, самореалізацію та гармонійні стосунки з оточенням, що забезпечує здатність долати життєві виклики. Дослідження благополуччя базується на різних підходах – від гедоністичного та евдемоністичного до аксіологічного та суб'єктно-діяльнісного, які підкреслюють важливість саморозвитку, особистісного зростання і відповідальної взаємодії із соціумом.

З'ясовано, що суб'єктивне благополуччя особистості – це інтегральний показник психологічного стану особистості, що відображає її загальне відчуття щастя, задоволеності життям та позитивного емоційного фону. Воно включає когнітивну оцінку власного життя (задоволеність життям) і афективний компонент (співвідношення позитивних та негативних емоцій). Вікові особливості суб'єктивне благополуччя залежить від індивідуальних особливостей, життєвих подій, соціального оточення та особистісного ставлення до реальності, а також є важливим чинником психологічного здоров'я та успішної самореалізації.

2. Визначено, що вікова специфіка суб'єктивного благополуччя працівників культури залежить від комплексу чинників, які можуть як сприяти його підвищенню, так і знижувати рівень задоволеності життям. До основних позитивних чинників належать особистісні характеристики (емоційна стійкість, висока самооцінка, оптимізм, впевненість у собі), соціальна підтримка (міцні міжособистісні зв'язки, схвалення, взаємодія у значущих спільнотах), самореалізація та працевлаштованість (відчуття корисності, професійний розвиток, фінансова стабільність) і психологічна гнучкість (здатність

адаптуватися до змін, толерантність до невизначеності, ефективні копінг-стратегії). Водночас негативний вплив можуть мати стрес і тривога, соціальна ізоляція, низька самооцінка, економічна нестабільність і вплив негативних соціальних порівнянь. Підтримка психологічного здоров'я, розвиток стресостійкості та емоційного інтелекту допомагають особистості зберігати гармонію, задоволеність життям і внутрішню рівновагу навіть у складних життєвих умовах.

3. З метою дослідження вікових особливостей переживання суб'єктивного благополуччя працівників сфери культури нами було організовано емпіричне дослідження в якому брали участь працівниками сфери культури у кількості 40 осіб. Учасники представляли різні професійні напрями, працівники: клубів, бібліотек, музей та школи мистецтв. Емпіричне дослідження складалося з констатувального, формувального та контрольного етапів. Дослідження проводилося в комфортних умовах, у зручний для респондентів час, з дотриманням етичних норм і конфіденційності. Учасникам було надано роз'яснення про мету і значення дослідження, а також можливість отримати результати після їх обробки.

4. Доведено, що використання комплексного підходу до діагностики вікової специфіки суб'єктивного благополуччя працівників сфери культури дозволяє отримати глибоке розуміння рівня життєвого задоволення, емоційного стану та соціальних аспектів благополуччя особистості. У дослідженні застосовано три основні методики: Шкала задоволеності життям (SWLS) (оцінює загальний рівень задоволеності життям через когнітивну оцінку), Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB) (аналізує психологічний стан, фізичне здоров'я та якість стосунків) та методика КОСБ-3 (досліджує когнітивні особливості благополуччя, включаючи рівень задоволеності власним життям, невдоволеність собою та соціальну взаємодію).

Застосовані методики дозволили отримати кількісні та якісні дані, що підтвердили або спростували початкові гіпотези. Аналіз даних підтвердив, що вікові особливості мають значний вплив на сприйняття суб'єктивного

благополуччя працівників. Зокрема, було виявлено, що молодші працівники більше орієнтовані на професійний розвиток, визнання та можливість реалізувати творчий потенціал. Працівники середнього віку надають перевагу стабільності, соціальній підтримці та балансу між роботою і особистим життям. Для старшого покоління працівників ключовими факторами є передача досвіду, збереження значущості в колективі та відчуття внеску в розвиток культурної спадщини.

На основі отриманих результатів рекомендовано враховувати вікові особливості працівників культури при плануванні психологічних та соціальних програм. Зокрема, для молодих спеціалістів (20-30 років) доцільно проводити заходи, спрямовані на адаптацію, управління стресом і розвиток кар'єрних перспектив. Для працівників старшого віку, можуть бути ефективними програми, що сприяють передачі досвіду, наставництву та збереженню професійної активності.

Перспективи подальших теоретичних та емпіричних досліджень ми вбачаємо у вивченні впливу чинників на вікову специфіку суб'єктивного благополуччя працівників культури, розробці програм психологічної підтримки спрямованих на підвищення їхнього життєвого комфорту та професійного задоволення та їх впровадженні у професійну діяльність працівників культури різних сфер.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Вербельчук Т.В., Кобернюк В.В., Ковальчук Т.І., Трохименко В.З., Гречуха І.А. Особистість як предмет психологічного дослідження. Дев'яносто другі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції редкол. : О. Патряк та ін. ГО «Наукова спільнота», WSZIA w Opolu. Львів : ФОП Шпак В.Б. 2024. С. 123–125.

2. Вірна Ж.П. Аксіологія якості життя особистості. *Психологія особистості*. 2013. №1 (4). С. 104–112.

3. Горбаль І.С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів: дис. канд. психол. наук: 19.00.05; НАПН України; Ін-т соц. та політ. психології. Київ., 2016. 271 с.

4. Горбаль І.С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* 2 (2) . 2012. С. 293–303.

5. Данильченко Т.В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Чернігів, 2016. 543 с.

6. Журавльова Л.П., Стратович В.В. Особливості прояву інтегральної емпатії та її форм в юнацькому віці. *XXVII International scientific and practical conference «Prospects of Scientific Research in the Conditions of the Modern World». Rotterdam, Netherlands. International Scientific Unity,* 2024. С. 227–230.

7. Завацький Ю. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя особистості: матримоніальний вимір. *Психологія особистості : науковий теоретико-методологічний і прикладний психологічний журнал. ІваноФранківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника*, 2022. Т. 12. № 1. С. 35–41.

8. Карамушка Л. М. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій в умовах війни: рівні, форми та етапи реалізації. *Організаційна психологія,* 2024. №3-4(33). С. 20-30.

DOI: https://doi.org/10.31108/2.2024.3.33.2.

9. Карпенко З.С. Сучасний стан аксіологічних студій в Україні. *Психологія особистості*, 1(3), 2013. С. 21–31.

10. Кашлюк Ю.І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2016. № 34. С. 170-186.

11. Коломієць Т.В. Емпатія та мотиви міжособистісної взаємодії. *Наука і освіта.* 2014. № 5. С. 151–157.

12. Коробка І.М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія: Психологічні науки: зб. наук. праць, гол. ред. О.Є. Блинова. Івано-Франківськ : ХДУ, 2022. Вип. 2. С. 85–93.

13. Кузьмич Н.О., Нікітчук У.І. Теоретичні аспекти дослідження поняття психологічного благополуччя. *UNIVERSUM* № 16. 2025. С. 99–105.

14. Литвинчук А., Можаровська Т. Особливості переживання почуття щастя молоддю і дорослими в умовах заходів протидії COVID-19. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* Випуск 10 (55). 2020 С. 47–57.

15. Максименко С.Д. Поняття особистості у психології. *Психологія і особистість*. 2016. № 1. С. 11–17.

16. Мащак С.О., Кучвара Х.Б. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 6. С. 5–9.

17. Мілютіна К.Л., Сарри Л.Л. Чинники суб'єктивного благополуччя особистості в умовах карантинних обмежень. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (3), 2022. С. 24–28.

18. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН

України, 2023. 76 с.

19. Можаровська Т. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Психологічні перспективи.* 2021. Вип. 37. С. 155–167.

20. Можаровська Т.В., Литвинчук А.І. Щастя і тривога як елементи концепту «психологічна стабільність». Personal Growth: Theory and Practice. Ukraine, Zhytomyr, 2020. С. 267–269.

21. Осьодло В.І. Психологія професійного становлення офіцера; Нац. акад. пед. наук України. Київ : Золоті Ворота, 2012. 462 с.

22. Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки.* Випуск 18 (63). 2022. Серія 12. С. 32–42.

23. Пахоль Б. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 80–104.

24. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.] ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ–Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.

25. Рибалка В.В. Методологічні засади теоретичної та практичної психології: особистість, психологічна діяльність, духовність. *Психологія і особистість.* 2018. № 1. С. 9–19.

26. Савченко О. Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* №1(25). 2022. С. 89–101.

27. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 8 с.

28. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія ; Нац. академія пед. наук України. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

29. Торба Н.Г. Психологія особистості: електронній курс. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2023. 48 с.

30. Турбан В.В. «Особистість» як концептуальна наукова метафора та культурний образ. *Особистість у сучасному світі: матеріали круглого столу*, Київ: 2018. С. 32.

31. Харитинський А. Психологічний зміст поняття суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. економічна психологія*, (3(27), С. 149–159.

32. Seligman, M.E.P. (2012). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. Australia : Random Hous.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко)

№	Твердження	Повністю не погоджуюс	Частково не	Важко визначитис	Частково погоджуюс	Повністю погоджуюс ,
1	Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню					
2	Вважаю себе щасливою людиною					
3	Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі					
4	Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб					
5	Мене влаштовує якість мого життя					
6	У моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги					
7	Я дратуюсь, коли втрачаю даремно свій вільний час					
8	Я б хотів кардинально змінити коло свого спілкування					
9	Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечне та комфортне					
10	Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя					
11	Я часто відчуваю, що близькі люди слабко розуміють мене та мої бажання					
12	Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних					
13	Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям					

14	Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чого-небудь					
15	Я б не хотів нічого змінювати у своєму житті					
16	Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну					
17	Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей					
18	Моє життя є кращим, ніж у більшості моїх знайомих					
19	Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь					
20	Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії					

Ключі до методики:

№	**Шкала**	**Прямі твердження**	**Зворотні твердження**
1	Задоволеність власним життям	1, 2, 5, 10, 13, 15, 18	-
2	Невдоволеність собою та розчарування в житті	6, 7, 16, 17, 19, 20	-
3	Задоволеність відносинами з іншими	3, 4, 9, 12, 14	8, 11
4	Загальний рівень задоволеності життям (ЗР)	ЗР = Ш1 + Ш3 - Ш2	-

Примітка:

Для прямої шкали:

5 балів – «повністю погоджуюсь»

4 бали – «частково погоджуюсь»

3 бали – «важко визначитись»

2 бали – «частково не погоджуюсь»

1 бал – «повністю не погоджуюсь»

Для зворотної шкали:

1 бал – «повністю погоджуюсь»

2 бали – «частково погоджуюсь»

3 бали – «важко визначитись»

4 бали – «частково не погоджуюсь»

5 балів – «повністю не погоджуюсь»

Додаток Б

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (The modified bbc subjective well-being scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер)

Загальна характеристика методики: Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modifi ed BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) включає три субшкали:

1) «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо);

2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо);

3) «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо) (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013).

Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала. Інструкція для учасників опитування: Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:

№	Твердження	Повністю не погоджуюсь	Частково не погоджуюсь	Важко визначитися	Частково погоджуюсь	Повністю погоджуюсь
1	Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2	Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3	Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4	Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5	Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6	Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7	Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8	Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9	Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10	Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11	Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12	Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13	Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14	Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15	Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16	Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17	Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і					

	особистих відносинах?					
18	Чи комфортно Ви почуваєтесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19	Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20	Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21	Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22	Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23	Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24	Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Обробка та інтерпретація результатів:

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики: Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4-15. Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1-3, 21-24. Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16-20. Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Субшкала та загальний показник	**Низький рівень**	**Середній рівень**	**Високий рівень**
Психологічне благополуччя	12–39	40–47	48–60
Фізичне здоров’я та благополуччя	7–20	21–25	26–35
Стосунки	5–16	17–20	21–25
Суб’єктивне благополуччя	24–76	77–91	92–120

Додаток В

Шкала задоволеності життям Е. Дінера (адаптація А. Стаднік, Ю. Мельник)

SWLS призначений для вимірювання глобальних когнітивних суджень щодо задоволеності своїм життям. Шкала зазвичай вимагає від респондента лише близько однієї хвилини часу, коли він відповідає на запитання за шкалою Лайкерта. Запитання відкриті для інтерпретації, що робить цю шкалу придатною для дорослих з різним досвідом. Вона найбільш придатна для використання в неклінічних популяціях. Суб'єктивне благополуччя концептуально складається з двох основних компонентів: емоційного або афективного компонента та компонента судження або когнітивного компонента. SWLS був розроблений для вимірювання компонента судження.

ІНСТРУКЦІЯ:

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним. Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня. За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-7), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання. Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. В основному моє життя близько до ідеалу. 1 – повністю не погоджуюся; 2 – не погоджуюся; 3 – скоріше не погоджуюся; 4 – дещо середнє; 5 – скоріше згоден/згодна; 6 – згоден/згодна; 7 – повною мірою згоден/згодна.

2. Обставини мого життя виключно сприятливі. 1 – повністю не погоджуюся; 2 – не погоджуюся; 3 – скоріше не погоджуюся; 4 - дещо середнє; 5 – скоріше згоден/згодна; 6 – згоден/згодна; 7 – повною мірою згоден/згодна.

3. Я повністю задоволений своїм життям. 1 – повністю не погоджуюся; 2 – не погоджуюся; 3 – скоріше не погоджуюся; 4 – дещо середнє; 5 – скоріше згоден/згодна; 6 – згоден/згодна; 7 – повною мірою згоден/згодна.

4. У мене є в житті те, що мені по-справжньому потрібно. 1 – повністю

не погоджуюся; 2 – не погоджуюся; 3 – скоріше не погоджуюся; 4 – дещо середнє; 5 – скоріше згоден/згодна; 6 – згоден/згодна; 7 – повною мірою згоден/згодна.

5. Якщо я почав життя з початку – залишив би як є. 1 – повністю не погоджуюся; 2 – не погоджуюся; 3 скоріше не погоджуюся; 4 – дещо середнє; 5 – скоріше згоден/згодна; 6 – згоден/згодна; 7 – повною мірою згоден/згодна.

Підрахунок балів та інтерпретація. Оцінки складаються з сирих балів (від 5 до 35). Чим вищі бали, тим вища задоволеність життям. Бали можуть бути розподілені на шість категорій благополуччя, і для кожної з них надається інтерпретаційний текст.

30 – 35 Дуже задоволений

25 – 29 Задоволений

20 – 24 Дещо задоволені

15 – 19 Дещо незадоволені

10 –14 Не задоволений

5 – 9 Вкрай незадоволені